

МЕНЮ
приготавливаемых блюд

«Утверждено»
заведующий: Е.Ю. Потехина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		если	сод	белки	жиры	углеводы	белки	жиры	углеводы	если	сод	
Неделя 1 День 1												
Завтрак 1	Каша манная молочная	150	200	5,19	6,92	5,5	7,34	23,53	31,37	164	219	№90 1996г.
	Чай с сахаром, лимоном	150	180	0,9	0,76	2,29	2,75	9,75	11,7	37	41	№263 1996г.
	Хлеб пшеничный	40	50	3,0	3,75	2,0	2,5	21,2	26,5	112	140	
	Масло сливочное	4	5	0,02	0,03	2,9	3,6	0,03	0,04	29,92	37,4	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	100					12	12	48	48	
Итого за завтрак		444	535	9,11	11,46	12,69	16,19	66,51	81,61	390,92	485,4	
Обед	Суп из макаронных изделий с курицей	150	200	3,85	5,55	1,39	1,97	7,55	10,36	65	86	№35 1996г.
	Котлета куриная	60	70	9,43	11,02	9,1	10,62	9,98	11,64	164	191	№178 1996г.
	Свекла тушеная	120	150	1,96	2,45	3,6	4,5	9,8	12,26	83	103	№80 1996г.
	Компот из сухофруктов	150	180	0,78	0,94	0	0	20,22	24,26	96	115	№241 1996 г.
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,4	0,5	16,4	20,5	80	100	
Итого за обед		520	650	14,77	17,66	13,1	15,62	63,95	79,02	488	595	
Полдник	Морковное печенье	40	60	3,29	4,93	4,05	6,08	25,05	37,57	150	225	№273 1996г.
	Кисель с молоком	150	180	3,15	3,78	2,72	3,96	21,5	25,55	128	153	№249 1996г.
Итого за полдник		210	250	11,96	14,06	7,17	9,15	56,49	66,38	379	442	
Итого за день		1174	1435	35,84	43,18	32,96	40,96	186,95	227,01	1257,92	1522,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
<i>Неделя 1</i> <i>День 2</i>		<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	
Завтрак 1	Каша кукурузная молочная	150	200	4,46	7,44	4,84	8,07	21,17	35,28	146	202	№ 84 1996г.
	Чай с молоком	150	180	2,34	2,81	2,34	2,92	13,28	15,93	82	98	№262 1996г
	Хлеб пшеничный	40	50	3,0	3,75	2,0	2,5	21,2	26,5	112	140	
	Масло сливочное	4	5	0,02	0,03	2,9	3,6	0,03	0,04	29,92	37,4	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	100					12	12	48	48	
Итого за завтрак		451	545	9,82	14,03	12,08	17,09	67,68	89,75	417,92	477,4	
Обед	Овощи порционные- отварная морковь	30	60	0,2	0,4	0,09	0,18	1,5	3,0	8	16	
	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной	150	200	5,92	7,06	4,66	7,0	6,46	11,4	91	136	№56 2004 г.
	Ежики из говядины (2 шт)	120	150	9,27	19,27	3,86	3,86	15,41	25,41	259	323	№298 2010г.
	Компот из сухофруктов	150	180	0,78	0,94	0	0	20,22	24,26	96	115	№241 1996г.
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,4	0,5	16,4	20,5	80	100	
Итого за обед		520	690	18,57	20,52	9,01	11,54	48,49	64,78	534	690	
Полдник	Пудинг творожный запеченный со сгущ.молоком	120/20	150/30	17,37	22,12	12,48	16,28	17,75	24,63	258	334	№117 1996г.
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,43	4,12	3,78	4,54	15,78	18,95	109	130	№253 1996г.
Итого за полдник		210	250	10,53	12,38	13,89	16,39	26,95	30,56	279	324	
Итого за день		1181	1485	38,92	46,93	34,94	45,02	143,12	185,09	1239,9	1491,40	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
<i>Неделя 1</i> <i>День3</i>		<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	
Завтрак 1	Омлет натуральный	125	125	7,83	9,79	9,06	11,33	3,16	3,95	156	221	№111 1996г.
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,78	2,72	3,96	21,5	25,55	128	153	№249 1996г.
	Хлеб пшеничный	40	50	3,0	3,75	2,0	2,5	21,2	26,5	112	140	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	100					12	12	48	48	
Итого за завтрак		440	530	10,61	14,97	9,56	14,53	75,87	99,33	434	543	
Обед	Овощи порционные- отварная морковь	30	60	0,2	0,4	0,09	0,18	1,5	3	8	16	
	Суп молочный с рисовой крупой	150	200	4,03	6,72	4,18	6,96	18,62	22,78	108	180	№56 2004г.
	Жаркое по-домашнему	150	200	7,97	10,62	8,1	10,86	14,55	19,4	182	243	№153 1996г.
	Напиток с шиповником	150	180	0,78	0,94	0	0	20,22	24,26	96	115	№241 1996 г
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,4	0,5	16,4	20,5	80	100	
Итого за обед		520	690	15,38	21,53	12,68	18,32	69,79	86,86	466	654	
Полдник	Блины с маслом, сахаром	100	150	9,04	11,3	14,12	17,65	68,88	86,1	380	476	№129 1996 г.
	Чай с сахаром	150	180	0,9	0,76	2,29	2,75	9,75	11,7	37	41	№263 1996г.
Итого за полдник		250	330	9,94	12,06	16,41	20,4	78,63	97,8	417	477	
Итого за день		1210	1550	35,93	48,56	38,65	53,25	224,29	283,99	1317	1674	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
<i>Неделя 1</i> <i>День 4</i>		<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная	150	200	5	7,13	8,25	8,87	16,98	26,2	162	213	№93 1996г.
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,43	4,12	3,78	4,54	15,78	18,95	109	130	№253 1996г.
	Хлеб пшеничный	40	50	3,0	3,75	2,0	2,5	21,2	26,5	112	140	
	Сыр	7	10	2,45	3,68	2,85	4,28	0	0	35,4	53,1	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	100					12	12	48	48	
Итого за завтрак		447	540	13,82	18,68	16,88	20,19	65,96	83,65	466,4	551	
Обед	Овощи порционные отварная свекла	30	60	0,5	1,0	0	0	3,2	6,4	15	30	
	Суп картофельный с курицей, сметаной	150	200	4,82	5,76	4,64	5,77	9,98	16,63	97	137	№77 2010г.
	Рыба под овощами	120	140	12,43	14,52	6,87	8,03	6,41	7,51	137	160	№144 1996г.
	Компот из свежих яблок с лимоном	150	180	0,12	0,14	0	0	17,91	21,5	71	85	№240 1996г.
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,4	0,5	16,4	20,5	80	100	
Итого за обед		490	630	20,47	24,67	11,91	14,30	53,9	72,54	400	512	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	70	6,28	7,34	6,54	7,63	19,87	23,18	201	214	№294 1996г.
	Молоко кипяченое	150	180	4,25	5,04	7,35	5,76	7,08	7,38	78	110	№255 1996г.
Итого за полдник		315	355	11,85	14,76	11,06	13,83	46,13	56,57	335	465	

Итого за день		1252	1525	46,14	58,1	39,85	48,32	165,99	212,76	1222,14	1528	
---------------	--	------	------	-------	------	-------	-------	--------	--------	---------	------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
<i>Неделя 1</i> <i>День 5</i>		<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	150	200	5,07	8,09	7,82	8,13	19,39	36,54	169	252	№96 1996г.
	Чай с сахаром, молоком	150	180	0,9	0,76	2,29	2,75	9,75	11,7	37	41	№263 1996г.
	Хлеб пшеничный	40	50	3,0	3,75	2,0	2,5	21,2	26,5	112	140	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	100					12	12	48	48	
Итого за завтрак		440	530	8,97	12,60	12,11	13,38	62,34	86,74	366	481	
	Суп картофельный с рыбой	150	200	4,98	8,3	3,55	5,98	5,68	9,46	85	142	№37 1996г.
	Мясо тушеное	70	80	9,43	11,02	9,1	10,62	9,98	11,64	164	191	№162 1996г.
	Греча рассыпчатая	100	120	2,45	3,06	3,84	4,8	16,36	20,45	110	137	№206 1996г.
	Компот из сухофруктов	150	180	0,78	0,94	0	0	20,22	24,26	96	115	№241 1996г.
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,4	0,5	16,43	20,5	80	100	
Итого за обед		550	710	20,74	27,57	13,34	21,90	82,62	92,90	550	715	
Полдник	Хлеб пшеничный	40	50	3,0	3,75	2,0	2,5	21,2	26,5	112	140	№268 1996г.
	Сыр	7	10	2,45	3,68	2,85	4,28	0	0	35,4	53,1	№263 1996г.
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,43	4,12	3,78	4,54	15,78	18,95	109	130	
	Фрукт											
Итого за полдник		254	305	6,45	7,90	8,68	10,64	37,0	45,49	250,92	307,4	
Итого за день		1244	1545	36,16	48,07	34,13	45,92	181,97	225,13	1166,9	1503,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
<i>Неделя 2</i> <i>День 6</i>		<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	
Завтрак 1	Каша манная молочная	150	200	5,19	6,92	5,5	7,34	23,52	31,37	164	218	
	Чай с сахаром	150	180	0,9	0,76	2,29	2,75	9,75	11,7	37	41	№263 1996г.
	Хлеб пшеничный	40	50	3,0	3,75	2,0	2,5	21,2	26,5	112	140	
	Масло сливочное	4	5	0,02	0,03	2,9	3,6	0,03	0,04	29,92	37,4	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	100	0	0	0	0	12	12	48	48	
Итого за завтрак		444	535	9,11	11,46	12,65	16,19	66,5	81,61	390,92	485,4	
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	150	200	3,43	5,72	0,29	0,48	9,67	16,12	61	101	№36 1996г.
	Биточки куриные	60	70	9,43	11,02	9,1	10,62	9,98	11,64	164	191	№178 1996г.
	Капуста тушеная	120	150	2,54	3,18	4,38	4,95	5,58	6,97	96	121	№200 1996г.
	Компот из сухофруктов	150	180	0,78	0,94	0	0	20,22	24,26	96	115	№241 1996г.
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,4	0,5	16,4	20,5	80	100	
Итого за обед		520	650	18,78	24,11	14,17	16,55	61,85	79,49	497	628	
Полдник	Булочка домашняя	60	70	8,81	10,28	4,015	5,19	34,99	40,83	251	289	№267 1996г.
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,43	4,12	3,78	4,54	15,78	18,95	109	130	№253 1996г.
Итого за полдник		210	250	12,24	14,4	8,23	9,73	50,77	59,78	360	419	
Итого за день		1174	1435	40,13	49,97	35,05	42,47	179,12	220,88	1247,92	1532,4	

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
<i>Неделя 2</i> <i>День 7</i>		<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	150	200	5,07	8,09	7,82	8,13	19,39	36,54	169	252	№96 1996г.
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,43	4,12	3,78	4,54	15,78	18,95	109	130	№253 1996г.
	Хлеб пшеничный	40	50	3,0	3,75	2,0	2,5	21,2	26,5	112	140	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	100	0	0	0	0	12	12	48	48	
Итого за завтрак		440	530	11,50	15,96	13,6	15,17	68,37	94,26	438	570	
Обед	Овощи порционные- отварная морковь	30	60	0,2	0,4	0,09	0,18	1,5	3	8	16	
	Борщ с мясом, сметаной	150	200	6,11	6,87	3,53	5,47	7,58	12,63	90	132	№224 1996г.
	Картофельное пюре	120	150	2,45	3,06	3,84	4,8	16,36	20,45	110	137	№206 1996г.
	Биточки рыбные	60	70	8,02	9,36	2,82	3,29	5,99	6,99	84	95	№255 от 2010
	Компот из сухофруктов	150	180	0,78	0,94	0	0	20,22	24,26	96	115	№241 1996г.
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,4	0,5	16,4	20,5	80	100	
Итого за обед		520	650	21,12	24,94	11,43	15,11	70,51	89,78	489	616	
Полдник	Творожная запеканка с сгущ.молоком	120/20	150/30	17,37	22,12	12,48	16,28	17,75	24,63	258	334	№117 1996г.
	Чай с сахаром	150	180	0,9	0,76	2,29	2,75	9,75	11,7	37	41	№263 1996г.
	Фрукт											
Итого за полдник		270	330	18,27	22,88	14,77	19,03	27,5	35,8	295	375	
Итого за день		1230	1510	50,89	63,78	39,80	49,31	166,38	219,84	1222	1561	

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
<i>Неделя 2 День 8</i>		<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	
Завтрак 1	Каша «Дружба» молочная	150	200	4,74	6,32	7,64	10,18	26,33	26,34	167	232	№84 1996г.
	Чай с сахаром	150	180	0,9	0,76	2,29	2,75	9,75	11,7	37	41	№263 1996г.
	Хлеб пшеничный	40	50	3,0	3,75	2,0	2,5	21,2	26,5	112	140	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	100	0	0	0	0	12	12	48	48	
Итого за завтрак		440	530	8,64	10,83	11,93	15,43	69,28	76,54	364	461	
Обед	Овощи порционные- отварная свекла	30	60	0,5	1,0	0	0	3,2	6,4	15	30	
	Суп картофельный с рыбой	150	200	4,98	8,3	3,55	5,98	5,68	9,46	85	142	№37 1996г.
	Бефстроганов из мяса	60	70	10,4	11,71	9,47	11,05	2,55	5,98	135	158	№278 2010г.
	Макароны отварные	120	150	4,68	5,85	4,92	6,15	28,2	35,26	166	211	№194 1996
	Напиток из шиповника	150	180	0,78	0,94	0	0	20,22	24,26	96	115	№241 1996г.
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,4	0,5	16,4	20,5	80	100	
Итого за обед		550	710	20,28	24,25	16,01	19,38	77,28	106	546	698	
Полдник	Хлеб пшеничный	40	50	3,0	3,75	2,0	2,5	21,2	26,5	112	140	
	Сыр	7	10	2,45	3,68	2,85	4,28	0	0	35,4	53,1	
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,78	2,72	3,96	21,5	25,55	128	153	№249 1996г.
	Фрукт											
Итого за полдник		190	240	6,44	8,71	6,77	10,04	46,55	63,12	278	378	
Итого за день		1180	1480	35,36	43,79	34,71	45,45	193,11	245,66	1188	1537	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
<i>Неделя 2</i> <i>День 9</i>		<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	
Завтрак 1	Каша манная молочная	150	200	5,19	6,92	5,5	7,34	23,53	31,37	164	219	№90 1996г.
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,43	4,12	3,78	4,54	15,78	18,95	109	130	№253 1996г.
	Хлеб пшеничный	40	50	3,0	3,75	2,0	2,5	21,2	26,5	112	140	
	Масло сливочное	4	5	0,02	0,03	2,9	3,6	0,03	0,04	29,92	37,4	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	100	0	0	0	0	12	12	48	48	
Итого за завтрак		444	535	11,64	14,82	14,18	17,98	62,54	76,86	414,92	526,4	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	7,76	9,09	1,87	2,8	7,64	10,38	80	116	№43 1996г.
	Рагу овощное с мясом	70	80	11,06	12,64	6,21	7,1	3,43	3,92	114	130	№518 2004г.
	Компот из сухофруктов	150	180	0,78	0,94	0	0	20,22	24,26	96	115	№241 1996г.
	Хлеб ржаной	30	40	2,6	3,25	0,4	0,5	16,4	20,5	80	100	
Итого за обед		560	720	24,85	29,38	12,41	15,38	65,55	82,51	488	598	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	70	6,28	7,34	6,54	7,63	19,87	23,18	201	214	№294 1996г.
	Чай с молоком	150	180	1,02	1,22	0	0	21,77	26,12	87	104	
Итого за полдник		210	250	9,83	11,50	4,45	5,19	56,75	66,95	338	393	
Итого за день		1214	1505	46,32	55,70	31,04	38,55	184,84	226,32	1240,92	1517,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
<i>Неделя 2</i> <i>День 10</i>		<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная	150	200	5	7,13	8,25	8,87	16,38	26,2	162	213	№93 1996г.
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,78	2,72	3,96	21,5	25,55	128	153	№249 1996г.
	Хлеб пшеничный	40	50	3,0	3,75	2,0	2,5	21,2	26,5	112	140	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	100	0	0	0	0	12	12	48	48	
Итого за завтрак		347	440	13,6	18,28	15,82	19,61	71,08	90,5	485,4	605,3	
Обед	Овощи порционные- отварная свекла	30	60	0,5	1,0	0	0	3,2	6,4	15	30	
	Суп овощной на курином бульоне	150	200	5,56	9,26	1,68	2,78	9,19	15,32	86	144	№76 2010г.
	Котлета куриная	60	70	9,43	11,02	9,1	10,62	9,98	11,64	164	191	№178 1996г.
	Макароны отварные с маслом	120	150	4,68	5,85	4,92	6,15	28,2	35,26	166	211	
	Компот из сух/ фруктов	150	180	0,78	0,94	0	0	20,22	24,26	96	115	№240 1996г.
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,4	0,5	16,4	20,5	80	100	
Итого за обед		490	640	17,97	25,11	11,16	14,63	65,42	103,39	433	584	
Полдник	Яйцо вареное	1 шт.	1 шт.	6,35	6,35	5,75	5,75	0,35	0,35	78	78	
	Чай с сахаром	150	180	0,9	0,76	2,34	2,92	13,28	15,93	82	98	№262 1996г.
	Хлеб пшеничный	40	50	3,0	3,75	2,29	2,75	9,45	11,7	37	41	
	Сыр	7	10	2,45	3,68	2,85	4,28	0	0	35,4	51,3	
	Фрукт											
Итого за полдник		190	230	10,25	10,86	10,04	11,0	31	38,55	227	259	

Итого за день		1027	1310	41,82	54,26	37,02	45,24	167,5	323,19	1145,4	1448,3	
------------------	--	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	--