

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: ~~весеннее - летний~~

Возрастная категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Возрастная категория: Сад (с 3 до 7 лет)							
Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д блю д а	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	200	7,53	7,07	42,55	264	Д00088
	Сыр	10	3,99	5,17	4,34	80	Д000002
	Масло сливочное	5	0,07	7,8	0,1	71	Д000002
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,64	14,8	79	Д000001
	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	16,11	96	Д00253
Всего в Завтрак			9,64	16,99	64,96	510	
II Завтрак	Фрукты	180	0,38		10,28	43	Д00259
Всего в Завтрак второй			0,85	0,35	27,12	43	
Обед	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	200	1,96	6,34	8,62	99	Д00034
	Запеканка вермишелевая с мясом говядины	220	8,98	10,42	10,04	170	Д00156
	Зеленый горошек	40	0,47	0,08	1,56	9	ДУ0007
	Компот из сухофруктов	180			10,9	43	ДУ0148
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,42	10,1	54	Д000001
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,46	104	Д000003
Всего в Обед			26,32	23,38	107,43	479	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	4,74	5,06	6,72	92	Д00251
	Кондитерские изделия	35	1,86	0,19	12	57	ДУ0131
Всего в Полдник			6,6	5,25	18,72	149	
Ужин	Твороженная запеканка	150	29,45	21,88	21,93	402	Д00117
	Подлива на киселе	50	2,69	8,31	4,35	103	Д00218
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,64	14,8	79	Д000001
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	13,09	113	ДУ0140
Всего в Ужин			30,96	25,35	55,15	697	
Итого за первый день:			73,74	72,89	277,31	1878	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(2-х недельное)

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весеннее-зимний

Возрастная категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д блю д а	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	5,93	8,5	30,75	223	ДУ0096
	Масло сливочное	5	0,07	7,8	0,1	71	Д000002
	Сыр	10	3,99	5,17	4,34	80	Д000002
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,64	14,8	79	Д000001
	Какао на молоке	180	3,19	3,1	16	104	ДУ0145
Всего в Завтрак			17,36	23,22	77,9	557	
IIЗавтрак	Фрукты	180	0,38	0,35	8,92	41	Д000004
Всего в Завтрак второй			0,47		18,2	41	
Обед	Суп гороховый на кур. бульоне	200	5,08	4,94	17,95	137	ДУ0026
	Шукрут с мясом курицы	220	24,05	27,25	22,96	433	ДУ0056
	Компот из сухофруктов	180			10,9	43	ДУ0148
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,42	10,1	54	Д000001
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,46	104	Д000003
Всего в Обед			29,61	24,33	83,8	771	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	4,74	5,06	6,72	92	Д00251
Всего в Полдник			8,66	7,01	44,39	92	
Ужин	Биточки рыбные со сметано- томатным соусом	80/ 50	14,68/ 0,61	5,91/ 3,32	7,2/ 1,74	141/ 39	Д00045 ДУ0111
	Макароны отварные с маслом	150	5,05	3,92	32,56	186	ДУ0104
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,64	14,8	79	Д000001
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	13,09	113	ДУ0140
Всего в Ужин			30,46	34,19	54,63	558	
Итого за второй день:			89,32	90,57	297,55	2019	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(2-х недельное)

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весеннее-зимний

Возрастная категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак	Лапша в молоке	200	5,26	5,08	19,42	144	ДУ0028/1
	Масло сливочное	5	0,07	7,8	0,1	71	Д000002
	Сыр	10	3,99	5,17	4,34	80	Д000002
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,64	14,8	79	Д000001
	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	16,11	96	Д00253
Всего в Завтрак			17,36	23,22	77,9	470	
ПЗавтрак							
	Сок	100	0,38		10,28	43	Д00259
Всего в Завтрак второй			0,47		18,2	84	
Обед	Суп с гречкой на м/к бульоне	200	4,49	4,68	31,73	188	ДУ0025
	Плов из отварной говядины	220	20,66	17,76	26,61	349	ДУ00163
	Свекла тушеная	80	0,47	0,08	1,56	9	ДУ00007
	Компот из сухофруктов	180			10,9	43	ДУ0148
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,42	10,1	54	Д000001
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,46	104	Д000003
Всего в Обед			29,61	24,33	83,8	747	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	4,74	5,06	6,72	92	Д00251
Всего в Полдник			8,66	7,01	44,39	92	
Ужин	Овощная слойка	150	22,11	23,32	25,36	343	ДУ0052
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,64	14,8	79	Д000001
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	13,09	113	ДУ0140
Всего в Ужин			30,46	34,19	54,63	535	
Итого за второй день:			89,32	90,57	297,55	1836	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(2-х недельное)

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весеннее - зимнее

Возрастная категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Возрастная категория: Сид (с 5 до 7 лет)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д блюдо а	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	4,41	8,98	12,84	150	ДУ0086	
	Масло сливочное	5	0,07	7,8	0,1	71	Д000002	
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,64	14,8	79	Д000001	
	Какао на молоке	180	2,37	2,54	16,11	96	Д00253	
	Всего в Завтрак			9,64	16,99	64,96	527	
II Завтрак	Сок	100	0,38		10,28	43	Д00259	
Всего в Завтрак второй			0,85	0,35	27,12	43		
Обед	Борщ на м/к бульоне со сметаной	200	1,78	4,55	11,02	92	Д00027	
	Шницель припущенный в Сметано-томатном соусе	80	10,45	10,3	4,81	154	ДУ0077	
		50	0,61	3,32	1,74	39	ДУ0111	
	Гороховое пюре	150	17,36	3,64	39,83	262	Д00107	
	Компот из сухофруктов	180			10,9	43	ДУ0148	
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,42	10,1	54	Д000001	
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,46	104	Д000003	
	Всего в Обед			26,32	23,38	107,43	748	
	Полдник	Кисломолочный продукт	180	4,74	5,06	6,72	92	Д00251
		Кондитерские изделия	35	1,86	0,19	12	57	ДУ0131
Всего в Полдник			6,6	5,25	18,72	149		
Ужин	Твороженная бабка	130	29,45	21,88	21,93	402	Д00117	
	Шоколадная глазурь	50	2,69	8,31	4,35	103	Д00210	
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,64	14,8	79	Д000001	
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	13,09	113	ДУ0140	
Всего в Ужин			30,96	25,35	55,15	697		
Итого за первый день:			73,74	72,89	277,31	2164		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(2-х недельное)

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весеннее-зимний

Возрастная категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Кулеш пшеничный молочный	200	8,56	9,34	40,7	281	ДУ0095
	Масло сливочное	5	0,07	7,8	0,1	71	Д000002
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,64	14,8	79	Д000001
	Кофейный н-к с молоком	180	3,19	3,1	16	104	ДУ0145
Всего в Завтрак			9,64	16,99	64,96	484	
II Завтрак	Сок	100	0,38		10,28	43	Д00259
Всего в Завтрак второй			0,85	0,35	27,12	84	
Обед	Рассольник ленинградский на м/к б. со сметаной	200	8,54	3,56	20,81	150	Д00040
	Голубцы ленивые	180	18,12	17,36	19,17	305	ДУ0056
	Компот из сухофруктов	180			10,9	43	ДУ0148
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,42	10,1	54	Д000001
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,46	104	Д000003
Всего в Обед			26,32	23,38	107,43	656	
Полдник	Булочка домашняя	90	6,33	12,67	50,79	343	ДУ0130
	Молоко кипяченое	200	6,32	6,76	10,26	127	ДУ0139
Всего в Полдник			6,6	5,25	18,72	470	
Ужин	Омлет натуральный	180	9,28	12,68	7,6	182	Д00110
	Свекла тушеная	70	0,95	1,03	5,5	35	ДУ0085
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,64	14,8	79	Д000001
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	13,09	113	ДУ0140
Всего в Ужин			30,96	25,35	55,15	409	
Итого за первый день:			73,74	72,89	277,31	2103	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(2-х недельное)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весеннее-зимний

Возрастная категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша овсяная из Геркулеса	200	7,17	10,11	27,67	230	ДУ0093
	Масло сливочное	5	0,07	7,8	0,1	71	Д000002
	Сыр	10	2,33	3,02	2,53	47	Д000002
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,64	14,8	79	Д000001
	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	16,11	96	Д00253
Всего в Завтрак			9,64	16,99	64,96	476	
II Завтрак	Фрукты	180	0,38		10,28	43	Д00259
Всего в Завтрак второй			0,85	0,35	27,12	43	
Обед	Суп с клецками на курином бульоне	200	6,16	3,93	15	120	Д00043
	Омлет с мясом курицы	180	8,51	11,36	7,83	168	Д0013
	Зеленый горошек	40	0,47	0,08	1,56	9	ДУ0007
	Компот из сухофруктов	180			10,9	43	ДУ0148
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,42	10,1	54	Д000001
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,46	104	Д000003
Всего в Обед			26,32	23,38	107,43	498	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	4,74	5,06	6,72	92	Д00251
	Кондитерские изделия	35	1,86	0,19	12	57	ДУ0131
Всего в Полдник			6,6	5,25	18,72	149	
Ужин	Твороженная запеканка	130	29,45	21,88	21,93	402	Д00117
	Соус молочный сладкий	50	2,54	5,34	16,32	124	ДУ00224
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,64	14,8	79	Д000001
	Кисель из плод.конц	180	0	0	8,17	33	ДУ0140
Всего в Ужин			30,96	25,35	55,15	638	
Итого за первый день:			73,74	72,89	277,31	1804	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весеннее-зимний

Возрастная категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,26	5,08	19,42	144	ДУ0028
	Масло сливочное	5	0,07	7,8	0,1	71	Д000002
	Сыр	10	3,99	5,17	4,34	80	Д000002
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,64	14,8	79	Д000001
	Какао на молоке	180	3,19	3,1	16	104	ДУ0145
Всего в Завтрак			17,36	23,22	77,9	478	
ПЗавтрак	Фрукты	180	0,38		10,28	43	Д00259
Всего в Завтрак второй			0,47		18,2	43	
Обед	Уха из рыбы с яйцом	200	4,49	4,68	31,73	188	ДУ0026
	Суфле рыбное	80	13,54	2,78	6,06	103	Д00144
	Капуста тушеная	80	1,34	1,83	3,81	37	ДУ0083
	Компот из сухофруктов	180			10,9	43	ДУ0148
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,42	10,1	54	Д000001
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,46	104	Д000003
Всего в Обед			29,61	24,33	83,8	653	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	4,74	5,06	6,72	92	Д00251
Всего в Полдник			8,66	7,01	44,39	92	
Ужин	Печеночные оладьи	60	13,48	15,92	1,58	204	ДУ0053
	Картофельное пюре	150	3,68	5,43	24,26	161	ДУ00182
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,64	14,8	79	Д000001
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	13,09	113	ДУ0140
Всего в Ужин			30,46	34,19	54,63	433	
Итого за второй день:			89,32	90,57	297,55	1699	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(2-х недельное)

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Возрастная категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,4	6,14	29,01	198	ДУ0091
	Масло сливочное	5	0,07	7,8	0,1	71	Д000002
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,64	14,8	79	Д000001
	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	16,11	96	Д00253
Всего в Завтрак			9,64	16,99	64,96	524	
II Завтрак	Сок	100	0,38	0,35	8,92	41	Д000004
Всего в Завтрак второй			0,85	0,35	27,12	41	
Обед	ПШ на м/к б. со сметаной	200	1,96	6,34	8,62	99	Д00056
	Котлеты из говядины с томатным соусом	80/50	13,56/0,61	12,96/3,32	12,23/1,74	220/39	ДУ0053 ДУ0111
	Гречка отварная	150	6,97	5,82	33,12	213	ДУ0056
	Компот из сухофруктов	180			10,9	43	ДУ0148
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,42	10,1	54	Д000001
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,46	104	Д000003
Всего в Обед			26,32	23,38	107,43	772	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	4,74	5,06	6,72	92	Д00251
Всего в Полдник			6,6	5,25	18,72	92	
Ужин	Омлет натуральный	180	9,28	12,68	7,6	182	Д00110
	Свекла тушеная	70	0,95	1,03	5,5	35	ДУ0085
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,64	14,8	79	Д000001
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	13,09	113	ДУ0140
Всего в Ужин			30,96	25,35	55,15	409	
Итого за первый день:			73,74	72,89	277,31	1838	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(2-х недельное)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весеннее-зимний

Возрастная категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	Кулеш пшеничный на молоке	200	8,56	9,34	40,7	281	ДУ0094
	Масло сливочное	5	0,07	7,8	0,1	71	Д000002
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,64	14,8	79	Д000001
	Какао на молоке	180	3,19	3,1	16	104	ДУ0145
Всего в Завтрак			9,64	16,99	64,96	615	
II Завтрак	Сок	100	0,38	0,35	8,92	41	Д000004
Всего в Завтрак второй			0,85	0,35	27,12	41	
Обед	Суп Харчо на м/к б. со сметаной	200	2,03	6,01	8,9	98	ДУ0019
	Рагу овощное с мясом	220	18,71	19,73	21,46	338	ДУ0051
	Компот из сухофруктов	180			10,9	43	ДУ0148
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,42	10,1	54	Д000001
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,46	104	Д000003
Всего в Обед			26,32	23,38	107,43	637	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	4,74	5,06	6,72	92	Д00251
Всего в Полдник			6,6	5,25	18,72	92	
Ужин	Сырники из творога	150	24,37	21,61	24,35	389	Д00110
	Сгущенное молоко	40	2,69	8,31	4,35	103	Д00218
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,64	14,8	79	Д000001
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	13,09	113	ДУ0140
Всего в Ужин			30,96	25,35	55,15	684	
Итого за первый день:			73,74	72,89	277,31	2069	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весеннее-зимний

Возрастная категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Возрастная категория: Сад (с 3 до 7 лет)							
Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д блюд а	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	Каша манная молочная	200	4,41	8,98	12,84	150	Д000086
	Масло сливочное	5	0,07	7,8	0,1	71	Д0000002
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,64	14,8	79	Д0000001
	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	16,11	96	Д00253
Всего в Завтрак			9,64	16,99	64,96	396	
II Завтрак	Витамин.н-к	200	0,38		10,28	43	Д00259
Всего в Завтрак второй			0,85	0,35	27,12	43	
Обед	Свекольник на м/к б. со сметаной	200	2,39	6,78	14,01	127	Д000040
	Жаркое по- домашнему с мясом	220	19,7	18,45	23,09	337	Д00153
	Компот из сухофруктов	180			10,9	43	ДУ0148
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,42	10,1	54	Д0000001
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,46	104	Д0000003
Всего в Обед			26,32	23,38	107,43	665	
Полдник	Булочка домашняя	90	6,33	12,67	50,79	343	ДУ0130
	Молоко кипяченное	200	6,32	6,76	10,26	127	ДУ0139
Всего в Полдник			6,6	5,25	18,72	470	
Ужин	Рыбные биточки	80	14,68	5,91	7,2	141	ДУ0045
	Капуста тушеная	80	1,34	1,83	3,81	37	ДУ0083
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,64	14,8	79	Д0000001
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	13,09	113	ДУ0140
Всего в Ужин			30,96	25,35	55,15	370	
Итого за первый день:			73,74	72,89	277,31	1944	