

УТВЕРЖДАЮ

**МЕНЮ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**

Сезон: **Осенний**  
Возрастная категория: **Дети от 3 до 7 лет**

**День 1**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая рисовая с сахаром и маслом	200	5.04	7.55	23.57	182	199
Чай с молоком	200	2.62	2.68	10.41	76	413
Бутерброды с сыром	40/5/15	6.98	7.87	19.75	178	3
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>14.64</b>	<b>18.1</b>	<b>53.73</b>	<b>436</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Кефир	180	5.04	5.76	7.38	102	420
Печенье	20	1.5	1.96	14.88	83	582
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>6.54</b>	<b>7.72</b>	<b>22.26</b>	<b>185</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60	0.93	3.06	2.64	42	21
Борщ с картофелем, мясом и сметаной	200	6.36	7.08	12.54	139	64
Печень говяжья по-строгановски	100	21.59	11.37	1.17	193	356
Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	7.07	3.97	33.7	199	330
Компот из свежих плодов (яблоко)	180	0.13	0.12	10.47	44	390
Хлеб ржано-пшеничный	30	2.31	0.42	11.22	58	575
Хлеб пшеничный	40	3.4	0.64	14.8	79	573
<b>Всего в Обед</b>		<b>41.79</b>	<b>26.66</b>	<b>86.54</b>	<b>754</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Яйца вареные	1 шт	4.78	4.05	0.25	57	227
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.48	39	575
Сырники из творога	140	26.49	16.48	22.13	343	245
Соус сметанный сладкий	50	1.73	3.15	7.7	66	115
Соки фруктовые	170	0.85	0.17	17.17	74	418
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>		<b>35.39</b>	<b>24.13</b>	<b>54.73</b>	<b>579</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>98.36</b>	<b>76.61</b>	<b>217.26</b>	<b>1 954</b>	

**День 2**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая пшеничная с сахаром и маслом	200	6.97	8.25	28.73	217	199
Кофейный напиток с молоком	200	3.1	3.28	11.17	87	414
Бутерброды с маслом	30/10	2.36	7.49	14.89	136	1
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>12.43</b>	<b>19.02</b>	<b>54.79</b>	<b>440</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты свежие (Яблоко)	130	0.52	0.52	12.74	58	82
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>0.52</b>	<b>0.52</b>	<b>12.74</b>	<b>58</b>	
<b>Обед</b>						

Овощи(помидоры)свежие(порциями)	60	0.66	0.12	2.28	13	148
Щи из свежей капусты с картофелем,с мясом и сметаной	200	7.11	8.03	13.79	156	73
Котлеты,биточки,шницели рубленые	80	11.43	11.86	7.2	181	299
Морковь,тушенная в сметанном соусе	150	2.3	3.3	12.65	90	352
Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	180	0.05		9.64	39	394
Хлеб ржано-пшеничный	30	2.31	0.42	11.22	58	575
<b>Всего в Обед</b>		<b>23.86</b>	<b>23.73</b>	<b>56.78</b>	<b>537</b>	
Уплотненный полдник						
Рыба,запеченная в омлете	130	21.7	7.31	4.32	170	300
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.48	39	575
Чай с молоком	180	2.98	2.98	10.87	82	413
Печенье	15	1.13	1.47	11.16	62	582
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>		<b>27.35</b>	<b>12.04</b>	<b>33.83</b>	<b>353</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>64.16</b>	<b>55.31</b>	<b>158.14</b>	<b>1 388</b>	

**День 3**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая манная с сахаром и маслом	200	5.66	7.55	22.88	182	199
Какао с молоком	200	3.71	3.7	12.32	97	416
Бутерброды с маслом	30/10	2.36	7.49	14.89	136	1
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>11.73</b>	<b>18.74</b>	<b>50.09</b>	<b>415</b>	
Второй завтрак						
Кефир	180	5.04	5.76	7.38	102	420
Печенье	15	1.13	1.47	11.16	62	582
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>6.17</b>	<b>7.23</b>	<b>18.54</b>	<b>164</b>	
Обед						
Салат из свежих огурцов	60	0.46	3.06	1.48	35	13
Суп картофельный с мясом	200	6.6	6.56	17.26	154	83
Рулет с луком и яйцами	80	9.56	18.08	4.37	218	312
Капуста тушеная	150	3.63	4.57	10.87	99	354
Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	180	0.05		9.64	39	394
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.85	0.7	18.7	97	575
Хлеб пшеничный	40	3.4	0.64	14.8	79	573
<b>Всего в Обед</b>		<b>27.55</b>	<b>33.61</b>	<b>77.12</b>	<b>721</b>	
Уплотненный полдник						
Пудинг из творога с рисом	160	23.38	13.06	29.27	328	250
Соус сметанный сладкий	50	1.73	3.15	7.7	66	115
Соки фруктовые	170	0.85	0.17	17.17	74	418
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>		<b>25.96</b>	<b>16.38</b>	<b>54.14</b>	<b>468</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>71.41</b>	<b>75.96</b>	<b>199.89</b>	<b>1 768</b>	

**День 4**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая овсяная "Геркулес" с сахаром и маслом	200	5.79	8.47	19.73	178	199
Кофейный напиток с молоком	200	3.1	3.28	11.17	87	414
Бутерброды с маслом	30/10	2.36	7.49	14.89	136	1
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>11.25</b>	<b>19.24</b>	<b>45.79</b>	<b>401</b>	
Второй завтрак						
Фрукты свежие (Яблоко)	130	0.52	0.52	12.74	58	82
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>0.52</b>	<b>0.52</b>	<b>12.74</b>	<b>58</b>	
Обед						
Салат из моркови с сахаром	60	0.77	0.06	4.75	23	42
Суп из овощей с мясом курицы	200	5.61	6.19	18.36	152	116

Птица тушеная (куры)	100	23.25	23.27	3.43	316	318
Макаронные изделия отварные с маслом	130	5.1	2.29	33.01	173	219
Кисель из ягод свежих	180	0.18	0.06	13.35	55	479
Хлеб ржано-пшеничный	30	2.31	0.42	11.22	58	575
Хлеб пшеничный	40	3.4	0.64	14.8	79	573
<b>Всего в Обед</b>		<b>40.62</b>	<b>32.93</b>	<b>98.92</b>	<b>856</b>	
Уплотненный полдник						
Овощи(огурцы)свежие(порциями)	60	0.48	0.06	1.56	9	148
Котлеты или биточки рыбные запеченные(минтай)	80	8.92	7.96	12.94	159	271
Пюре картофельное	170	3.46	5.13	22.68	151	339
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.48	39	575
Чай с молоком	200	2.62	2.68	10.41	76	413
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>		<b>17.02</b>	<b>16.11</b>	<b>55.07</b>	<b>434</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>69.41</b>	<b>68.8</b>	<b>212.52</b>	<b>1 749</b>	

**День 5**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая гречневая с сахаром и маслом	200	6.68	8.1	24.71	199	199
Чай с молоком	200	2.62	2.68	10.41	76	413
Бутерброды с сыром	40/5/15	6.98	7.87	19.75	178	3
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>16.28</b>	<b>18.65</b>	<b>54.87</b>	<b>453</b>	
Второй завтрак						
Кефир	180	5.04	5.76	7.38	102	420
Печенье	15	1.13	1.47	11.16	62	582
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>6.17</b>	<b>7.23</b>	<b>18.54</b>	<b>164</b>	
Обед						
Салат из свежих помидоров	60	0.62	4.11	2.13	48	14
Суп картофельный с крупой пшениной и мясом	200	6.35	6.56	13.69	139	86
Гуляш из отварного мяса	110	20.55	18.28	2.57	257	293
Пюре картофельное	150	3.05	4.53	20.01	133	339
Компот из свежих плодов (яблоко)	180	0.13	0.12	10.47	44	390
Хлеб ржано-пшеничный	30	2.31	0.42	11.22	58	575
Хлеб пшеничный	40	3.4	0.64	14.8	79	573
<b>Всего в Обед</b>		<b>36.41</b>	<b>34.66</b>	<b>74.89</b>	<b>758</b>	
Уплотненный полдник						
Яйцо вареное	1 шт	4.78	4.05	0.25	57	227
Салат из картофеля с зеленым горошком	200	3.27	9.18	17.13	164	26
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.48	39	575
Соки фруктовые	160	0.8	0.16	16.16	69	418
Булочка "Творожная"	70	10.4	5.39	32.77	221	470
Фрукты свежие (Яблоко)	140	0.56	0.56	13.72	62	82
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>		<b>21.35</b>	<b>19.62</b>	<b>87.51</b>	<b>612</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>80.21</b>	<b>80.16</b>	<b>235.81</b>	<b>1 987</b>	

**День 6**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая пшеничная с сахаром и маслом	200	6.97	8.25	28.73	217	199
Кофейный напиток с молоком	200	3.1	3.28	11.17	87	414
Бутерброды с маслом	30/10	2.36	7.49	14.89	136	1
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>12.43</b>	<b>19.02</b>	<b>54.79</b>	<b>440</b>	
Второй завтрак						
Кефир	180	5.04	5.76	7.38	102	420
Сухари сливочные	20	1.7	2.16	13.34	80	579

<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>6.74</b>	<b>7.92</b>	<b>20.72</b>	<b>182</b>	
Обед						
Салат из свежих помидоров	60	0.62	4.11	2.13	48	14
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)и мясом	200	6.35	6.98	13.75	143	82
Котлеты,биточки,шницели рубленные	80	11.43	11.86	7.2	181	299
Капуста тушеная	150	3.63	4.57	10.87	99	354
Кисель из джема	180	0.1		22.5	90	401
Хлеб ржано-пшеничный	30	2.31	0.42	11.22	58	575
Хлеб пшеничный	30	2.55	0.48	11.1	59	573
<b>Всего в Обед</b>		<b>26.99</b>	<b>28.42</b>	<b>78.77</b>	<b>678</b>	
Уплотненный полдник						
Овощи(огурцы)свежие(порциями)	60	0.48	0.06	1.56	9	148
Тефтели рыбные тушеные(минтай)	80/30	11.79	11.24	21.3	234	277
Макаронные изделия отварные с маслом	120	4.71	2.11	30.47	160	219
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.48	39	575
Чай с молоком	200	2.62	2.68	10.41	76	413
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>		<b>21.14</b>	<b>16.37</b>	<b>71.22</b>	<b>518</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>67.3</b>	<b>71.73</b>	<b>225.5</b>	<b>1 818</b>	

**День 7**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая рисовая с сахаром и маслом	200	5.04	7.55	23.57	182	199
Чай с молоком	200	2.62	2.68	10.41	76	413
Бутерброды с сыром	40/5/15	6.98	7.87	19.75	178	3
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>14.64</b>	<b>18.1</b>	<b>53.73</b>	<b>436</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты свежие (Банан)	120	1.8	0.12	22.8	100	82
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>1.8</b>	<b>0.12</b>	<b>22.8</b>	<b>100</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с сахаром	60	0.77	0.06	4.75	23	42
Суп картофельный с рыбой	200	8.7	2.6	14.89	118	119
Котлеты или биточки рыбные запеченные(минтай)	80	8.92	7.96	12.94	159	271
Пюре картофельное	150	3.05	4.53	20.01	133	339
Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	180	0.05		9.64	39	394
Хлеб ржано-пшеничный	30	2.31	0.42	11.22	58	575
Хлеб пшеничный	40	3.4	0.64	14.8	79	573
<b>Всего в Обед</b>		<b>27.2</b>	<b>16.21</b>	<b>88.25</b>	<b>609</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Яйца вареные	1 шт	4.78	4.05	0.25	57	227
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.48	39	575
Сырники из творога	140	26.49	16.48	22.13	343	245
Соус сметанный сладкий	50	1.73	3.15	7.7	66	115
Соки фруктовые	170	0.85	0.17	17.17	74	418
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>		<b>35.39</b>	<b>24.13</b>	<b>54.73</b>	<b>579</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>79.03</b>	<b>58.56</b>	<b>219.51</b>	<b>1 723</b>	

**День 8**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая из смеси круп (гречка и пшено) с сахаром и маслом	200	6.58	8.1	25.11	200	199
Кофейный напиток с молоком	200	3.1	3.28	11.17	87	414
Бутерброды с маслом	30/10	2.36	7.49	14.89	136	1
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>12.04</b>	<b>18.87</b>	<b>51.17</b>	<b>423</b>	
<b>Второй завтрак</b>						

Кефир	180	5.04	5.76	7.38	102	420
Печенье	20	1.5	1.96	14.88	83	582
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>6.54</b>	<b>7.72</b>	<b>22.26</b>	<b>185</b>	
Обед						
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60	0.93	3.06	2.64	42	21
Борщ с мясом	200	6.5	7.08	12.34	139	68
Тефтели мясные (2-й вариант)	180	12.37	22.65	27.88	365	304
Соус сметанный	50	0.71	2.15	2.85	34	372
Компот из свежих плодов (яблоко)	180	0.13	0.12	10.47	44	390
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.85	0.7	18.7	97	575
Хлеб пшеничный	50	4.25	0.8	18.5	98	573
<b>Всего в Обед</b>		<b>28.74</b>	<b>36.56</b>	<b>93.38</b>	<b>819</b>	
Уплотненный полдник						
Котлеты морковные	200	8.87	6.82	45.39	278	151
Джем	30	0.14		18.78	76	
Булочка домашняя	70	6.03	2.95	38.85	206	452
Чай с молоком	200	2.62	2.68	10.41	76	413
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>		<b>17.66</b>	<b>12.45</b>	<b>113.43</b>	<b>636</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>64.98</b>	<b>75.6</b>	<b>280.24</b>	<b>2 063</b>	

**День 9**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая манная с сахаром и маслом	200	5.66	7.55	22.88	182	199
Какао с молоком	200	3.71	3.7	12.32	97	416
Бутерброды с маслом	30/10	2.36	7.49	14.89	136	1
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>11.73</b>	<b>18.74</b>	<b>50.09</b>	<b>415</b>	
Второй завтрак						
Фрукты свежие (Груша)	120	0.48	0.36	11.4	50	82
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>0.48</b>	<b>0.36</b>	<b>11.4</b>	<b>50</b>	
Обед						
Рыба соленая (порциями сельдь)	25	4.78	4.4		59	8
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	200	6.48	6.46	15.13	145	88
Печень говяжья по-строгановски	100	21.59	11.37	1.17	193	356
Пюре картофельное	150	3.05	4.53	20.01	133	339
Компот из свежих ягод	180	0.25	0.1	9.05	38	393
Хлеб ржано-пшеничный	30	2.31	0.42	11.22	58	575
Хлеб пшеничный	40	3.4	0.64	14.8	79	573
<b>Всего в Обед</b>		<b>41.86</b>	<b>27.92</b>	<b>71.38</b>	<b>705</b>	
Уплотненный полдник						
Яйца вареные	1 шт	4.78	4.05	0.25	57	227
Рагу овощное	200	4.97	5.5	22.37	159	57
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.48	39	575
Соки фруктовые	170	0.85	0.17	17.17	74	418
Булочка "Творожная"	70	10.4	5.39	32.77	221	470
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>		<b>22.54</b>	<b>15.39</b>	<b>80.04</b>	<b>550</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>76.61</b>	<b>62.41</b>	<b>212.91</b>	<b>1 720</b>	

**День 10**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая овсяная "Геркулес" с сахаром и маслом	200	5.79	8.47	19.73	178	199
Чай с молоком	200	2.62	2.68	10.41	76	413
Бутерброды с сыром	40/5/15	6.98	7.87	19.75	178	3
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>15.39</b>	<b>19.02</b>	<b>49.89</b>	<b>432</b>	

<b>Второй завтрак</b>						
Кефир	180	5.04	5.76	7.38	102	420
Печенье	20	1.5	1.96	14.88	83	582
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>6.54</b>	<b>7.72</b>	<b>22.26</b>	<b>185</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.55	3.09	1.87	37	15
Суп картофельный с мучными клецками с мясом птицы	200	6.22	5.88	11.51	124	91
Котлеты рубленные из курицы	80	12.08	12.67	4.4	180	322
Свекла, тушенная в сметане	150	3.12	8.83	14.59	150	145
Кисель из джема	180	0.1		22.5	90	401
Хлеб ржано-пшеничный	30	2.31	0.42	11.22	58	575
Хлеб пшеничный	30	2.55	0.48	11.1	59	573
<b>Всего в Обед</b>		<b>26.93</b>	<b>31.37</b>	<b>77.19</b>	<b>698</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Омлет натуральный	120	11.79	12.21	1.89	165	229
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.48	39	575
Соки фруктовые	160	0.8	0.16	16.16	69	418
Фрукты свежие (Яблоко)	130	0.52	0.52	12.74	58	82
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>		<b>14.65</b>	<b>13.17</b>	<b>38.27</b>	<b>331</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>63.51</b>	<b>71.28</b>	<b>187.61</b>	<b>1 646</b>	