

Согласовано
Медицинская сестра МБДОУ
«Детский сад
комбинированного вида №3»
 М.П.Тихонова

Утверждено
Заведующий МБДОУ «Детский
сад комбинированного
вида №3»
 И.В.Попова
Приказ № 73
от «28» 03 2025г.

МЕНЮ

ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
НА ОСНОВАНИИ ПРИМЕРНОГО 10 – ДНЕВНОГО МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 3 – 7 л. В
МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №3»
(летний период)

1 неделя первый день дети с 3 до 7 лет.

Прием пищи и наименование блюда.	Выход	Количество продуктов		Пищевые вещества			Ккал	№Т/К
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
Каша молочная пшеница	180			4,68	9,7	32,1	216	2
Молоко		100	100					
пшено		20	19					
Сахар		5	5					
Масло сливочное		4	4					
Яйцо отварное	40	1	40	6	5,6	0,8	70	47
Батон с маслом	40/7			3,2	1,6	15,3	170	54
Батон		40	40					
Масло сливочное		7	7					
Чай с сахаром	180			0,02	0	9,5	36	50
Чай		0,6	0,6					
Сахар		8	8					
Итого за завтрак	447						492	
Второй завтрак								
Сок	100	100	100		0,1	11,7	50	49
Обед								
Суп картоф. С крупой на м/к бульоне.	200			2,9	6,5	9,8	157	17
Картофель		80	60					
Мясо		25	22					
Крупа перловая		10	8					
Лук		20	18					
Морковь		20	16					
Масло сливочное		3	3					
Сметана		11	11					
Масло растительное		4	4					
Соль		2	2					
Овощи тушеные с мясом	200			3,2	4,22	18,2	294	68
Мясо		79	56					
Картофель		80	60					
Капуста		100	80					
Морковь		20	16					
Лук		20	18					
Томат		5	5					
Масло сливочное		3	3					
Масло растительное		4	4					
Соль		1	1					
Кисель сам/см	180			0,02		29	87,7	56
Сам/яг		25	25					
Сахар		10	10					
Крахмал		10	10					
Хлеб ржаной	50	50	50	3,5	0,5	20	82,7	
Хлеб пшеничный	20	20	20	3,2	0,4	19,2	45,4	
Итого в обед	650						626,8	
Полдник								
Кисломолочный напиток	150	155	150	5,0	2,25	6	81,4	
Фрукты свежие	100	100	100	0,5		9,1	38,0	
Итого в полдник	250						119,4	
Ужин								
Сырники с молочным соусом	150			14,38	14,3	35,7	217	24
Творог		120	119					
Мука		25	24					
Яйцо		1/4	0,25					
Масло растительное		3	3					
Сахар		2	2					
Соус молочный	50			1,5	5,8	2	82	25
Молоко		50	50					
Масло сливоч.		4	4					
Мука		5	5					
Какао с молоком	180			2,61	0,45	19,4	138	52
какао		1,2	1,2					
Сахар		5	5					
молоко		100	100					

Алеа пшеничний	20	20	20	3,2	0,4	19,2	45,4	
Итого в ужин	400						482,4	
Итого:	1847			53,8	51,7	276,9	1770,7	

1 неделя. второй день дети с 3 до 7 лет.

Прием пищи и наименование блюда.	Выход	Количество продуктов		Пищевые вещества			Ккал	№Т/К
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
Гречневая каша с молоком	180			6	9,7	30,6	202	1
Гречка		20	20					
Молоко		100	100					
Сахар		5	5					
Масло сливочное		4	4					
Коф. напиток с молоком	180			2,76	0,04	19,8	100,4	53
Молоко		100	100					
Сахар		5	5					
Коф.напиток		2.4	2.4					
Батон с маслом. сыр	40/7/12			4,28	12,3	17,7	185,5	58
Батон		40	40					
Сыр		12	12					
Масло сливочное		7	7					
Итого за завтрак	419						487,9	
Второй завтрак								
Сок	100	100	100		0,1	11,7	50	49
Обед								
Ши на м/к бульоне	200			2,09	4,69	8,2	129,5	9
Мясо		25	19					
Капуста		100	80					
Картофель		80	60					
Лук		20	18					
Морковь		20	16					
Масло сливочное		3	3					
Томат		5	5					
Масло растительное		2	2					
Сметана		11	11					
Соль		1	1					
Суфле мясное	200			11,6	19	4,6	243,3	33
Мясо		79	58					
Мука		15	15					
Молоко		100	100					
Яйцо		1	1					
Лук		20	18					
Морковь		20	16					
Масло растительное		4	4					
Масло сливочное		3	3					
Соль		1	1					
Компот из сух./фр.	180			0,56		32	82	34
Сухофрукты		11	10					
Сахар		10	10					
Хлеб ржаной	50	50	50	3,5	0,5	20	82,7	
Хлеб пшеничный	20	10	10	3,2	0,4	19,2	45,4	
Салат из св. овощей	50			0,5	2	2	28	
Св. овощи		45	35					
Масло растительное		4	4					
Лук		15	11					
Итого за обед	700						616,9	
Полдник								
Кисломолочный напиток	150	155	150	5,0	2,25	6	81,4	
Фрукты свежие	100	100	100	0,5		9,1	38,0	
Итого за полдник	250						119,4	
Ужин								
Вермишель отварная	130			4,5	4,4	25,5	192	24
Вермишель (макарон)		50	50					
Масло сливочное		4	4					
Соль		0,5	0,5					
Биточки рыбные	70			5,3	4,3	4,13	248	46
Рыба неразделанная		150	90					
Хлеб		5	5					
Яйцо		1/6	0,16					

лук		10	8					
Масло растительное		2	2					
Соль		0,5	0,5					
Хлеб пшеничный	15	15	15	3,2	0,4	19,2	45,40	
Чай с сахаром	180			0,02	0	9,5	36	50
Сахар		8	8					
Чай		0,6	0,6					
Кондитерские	30			1,5	1,9	14,8	132	
Итого за ужин	425						653,4	
Итого	1894			55,6	60,6	259,2	1927,6	

1 неделя третий день. Дети с 3 до 7 лет

Прием пищи и наименование блюда.	Выход	Количество продуктов		Пищевые вещества			Ккал	№ Т/К
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
<i>Каша пшеничная молочная</i>	180			3,8	9,7	26,8	203	3
Пшеничка		20	19					
Молоко		100	100					
Сахар		5	5					
Масло сливочное		4	4					
<i>Батон с маслом, сыр</i>	40/7/12			3,2	6,1	15,3	185,5	58
Батон		40	40					
Масло		7	7					
Сыр		12	12					
<i>Коф. напиток с молоком</i>	180			2,76	4,6	19,8	100,4	53
Напиток кофейный		2,4	2,4					
Молоко		100	100					
Сахар		5	5					
Итого в завтрак	419							
Второй завтрак							488,9	
<i>Сок</i>	100	100	100		0,1	11,7	50	49
Обед								
<i>Суп вермиш. на мк/б</i>	200			2,6	2,5	16,6	194,4	11
мясо		25	22					
Вермишель		20	20					
Лук		20	18					
Морковь		20	16					
Масло сливочное		3	3					
Масло растительное		2	2					
Сметана		11	11					
Соль		1	1					
<i>Гуляш из отварного мяса (печени)</i>	70			9,1/10,9	9,8/6	2,7/6,3	267,1/294,6	88/94
Мясо/печень		85/85	58/65					
Томат		5	5					
Мука		5	4,5					
Лук		20	18					
Морковь		20	16					
Масло растительное		4	4					
Соль		0,5	0,5					
<i>Пюре картофельное</i>	130			3	4	16	116	50
Картофель		180	140					
Масло сливочное		4	4					
Молоко		30	30					
Соль		0,5	0,5					
<i>Компот из сс/ф</i>	180						98,4	54
Сухофрукты		11	11					
Сахар		10	10					
<i>Хлеб ржаной</i>	50	50	50	3,5	0,5	20	82,7	
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	20	20	3,2	0,4	19,2	45,4	
Итого в обед	650						769,7/819,4	
Полдник								
Кисломолочный напиток	150	155	150	5,0	2,25	6	81,4	
Фрукты свежие	100	100	100	0,5	-	9,1	38,0	
Итого в полдник	250						119,4	
Ужин								
<i>Чай с сахаром</i>	180			0,1	0,015	10,65	36,0	50
Чай		0,6	0,6					
Сахар		8	8					
<i>Омлет</i>	150			9	7,5	5,8	180,1	46
Яйцо		1,5	1,5					
Молоко		100	100					
Масло сливочное		3	3					
Масло растительное		3	23					
Мука		15	15					
Соль		1	1					
<i>Салат из зел.горошка</i>	30			0,9	0,05	0,2	17,4	64
Зеленый горошек		40	30					
Масло растительное		2	2					

Средн. пшеничный	20	20	20	3,2	0,4	19,2	45,40	
Итого в ужин	417						411	
Итого	1836			47,5/49,3	50,9/47,1	196,5/20 0,1	1838,8/ 1888,7	

1 неделя четвертый день Дети с 3 до 7 лет.

Прием пищи и наименование блюда.	Выход	Количество продуктов		Пищевые вещества			Ккал	№ Т/К
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК								
<i>Каша манная молочная</i>	180			3,7	9,7	36,87	215	4
Манка		20	19,3					
Молоко		100	100					
Сахар		5	5					
Масло сливочное		4	4					
<i>Батон с маслом</i>	40/7			3,2	6,1	15,3	170	54
Батон		40	40					
Масло сливочное		7	7					
<i>Какао с молоком</i>	180			2,61	4,6	19,4	138	52
Какао		1,2	1,2					
Сахар		5	5					
молоко		100	100					
<i>Яйцо отварное</i>	40	1	40	6	5,6	0,8	70	47
Итого в завтрак	447						70	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							593	
<i>Сок</i>	100	100	100		0,1	11,7	50,0	49
ОБЕД								
<i>Суп картофельный с клецками на м/к бульоне.</i>	200			4,2	4,7	14,14	264,5	52
Мясо		25	22					
Картофель		80	60					
Лук		20	18					
Морковь		20	16					
Мука		15	14					
Яйца		1,6	0,16					
Масло растительное		3	3					
Масло сливочное		3	3					
Сметана		11	11					
Соль		1	1					
<i>Капуста туш. с мясом</i>	200			9,8	7,9	5,6	151	35
Мясо		79	56					
Капуста		150	125					
Томат		5	5					
Лук		20	18					
Морковь		20	15					
Масло сливочное		3	3					
Масло растительное		2	2					
Соль		1	1					
<i>Кисель см/см</i>	180			0,02		29	87,7	56
См/ягоды		25	25					
Сахар		10	10					
Крахмал		10	10					
<i>Хлеб ржаной</i>	50	50	50	3,5	0,5	20	82,7	
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	20	20	3,2	0,4	19,2	45,4	
Итого в обед	650						631,4	
ПОЛДНИК								
Напиток кисло-молочный	150	150	150	4,2	4,8	6	81,4	
Фрукты свежие	100	100	100	5,99	0,63	12,92	38,0	
Итого в полдник	250						119,4	
УЖИН								
<i>Рыба тушеная с овощами</i>	70			8,3	5	5	149	43
Рыба неразделанная		120	90					
Лук		20	18					
Морковь		20	16					
Масло растительное		3	3					
Мука		5	4,5					
Соль		0,5	0,5					
<i>Рис отварной</i>	130			3,4	4,2	28,5	138,2	25
Рис		30	28					
Масло сливочное		4	4					
Соль		0,5	0,5					
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	20	20				45,4	
<i>Чай с молоком</i>	180			0,7	0,8	16,4	80	52
Сахар		8	8					

чай		0,6	0,6					
молоко		100	100					
Итого в ужин	430						536,8	
<i>Кондитерские</i>	30		30	0,6	4,5	9,4	132	
ИТОГО	1877			59,7	58,8	250,1	1931	

1 неделя, пятый день, дети с 3 до 7 лет

Прием пищи и наименование блюда.	Выход	Количество продуктов		Пищевые вещества			Ккал	№Т/К
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
<i>Геркулесовая мол. каша</i>	180			4,4	9,7	32,4	176	5
Геркулесовая крупа		20	19					
Молоко		100	100					
Сахар		5	5					
Масло сливочное		4	4					
<i>Батон с маслом, сыром</i>	40/7 12			6,28	12,3	17,7	185,5	58
Батон		40	40					
Масло сливочное		7	7					
Сыр		12	12					
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180			2,76	4,6	19,8	100,4	53
Молоко		100	100					
Сахар		5	5					
Кофейный напиток		2,4	2,4					
Итого в завтрак	419						462	
Второй завтрак								
<i>Сок</i>	100	100	100			11,2	50	49
Обед								
<i>Свекольник на м/б со сметаной</i>	200			3,16	4,79	6,93	144,6	54
Мясо		25	22					
Пшено		10	8					
Картофель		80	60					
Лук		20	18					
свекла		30	22					
Морковь		20	16					
Масло сливочное		3	3					
Сметана		11	11					
Масло растительное		4	4					
томат		5	5					
Соль		1	1					
<i>Котлета мясная</i>	70			15	12	5	229	32
мясо		79	68					
Лук		10	8					
Яйцо		1/5	0,2					
мука		5	4,5					
Масло сливочное		3	3					
Масло растительное		2	2					
хлеб		10	10					
Соль		1	1					
<i>Компот с/ф</i>	180			0,56		32	82	54
Сухофрукты		11	11					
Сахар		10	10					
<i>Гороховое пюре</i>	130			7,7	0,5	21	164,3	31
горох		40	38					
Масло растительное		3	3					
Соль		1	1					
<i>Салат из моркови</i>	50			0,8	5,5	5	33	63/64
морковь		60	46					
Масло растительное		3	3					
<i>Хлеб ржаной</i>	50	50	50	3,5	0,5	20	82,7	
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	20	20	3,2	0,4	19,2	45,4	
Итого в обед	700						786	
Полдник								
Кисломолочный напиток	150	155	150	5,0	2,25	6	81,4	
Фрукты свежие	100	100	100	0,5	-	9,1	38,0	
Итого в полдник	250						119,4	
Ужин								
<i>Ленивые вареники</i>	150/4 /4			13,2	5	35	173	22
творог		120	120					
мука		25	25					
яйцо		1/2	0,5					
сахар		4	4					
Масло сливочное		4	4					

Чай с сахаром молоком	180			07,	0,8	16,4	80	55
Молоко		100	100					
Сахар		8	8					
Чай		0.6	0.6					
Хлеб пшеничный	10	10	10	3,2	0,4	19,2	45,4	
Кондитерские изделия	30			0,6	4,5	9,4	132	
Итого в ужин	430						529	
Итого:	1847			55,96	61,1	223,9	1804	

2 неделя первый день. дети с 3 до 7 лет

Прием пищи и наименование блюда.	Выход	Количество продуктов		Пищевые вещества.			Ккал	№Т/К
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
<i>Каша пшеничная молочная</i>	180			5,8	9,7	26,8	203	3
Пшеничка		20	19,2					
Молоко		100	100					
Сахар		5	5					
Масло сливочное		4	4					
<i>Чай с сахаром</i>	180			0,1	0,015	10,65	36,0	50
Сахар		8	8					
Чай		0,6	0,6					
<i>Батон с маслом. сыр</i>	40/7/ 12			6,28	12,3	17,7	185,5	58
Батон		40	40					
Масло		7	7					
сыр		12	12					
Итого в завтрак	419							
Второй завтрак							424,7	
<i>Сок</i>	100	100	100		0,1	11,7	50,0	49
Обед								
<i>Суп картоф. С зел. горошком</i>	200			3,2	4,2	11,2	127	15
Мясо		19	15					
Зеленый горошек		30	25					
Лук		20	18					
Морковь		20	16					
Картофель		80	60					
Масло сливочное		3	3					
Сметана		11	11					
Масло растительное		2	2					
Соль		1	1					
<i>Рисовая запеканка с мясом/печенью</i>	200			9,8/11, 9	12,2/6,5	24/37,8	290/309	35/36
Мясо/печень		85/85	58/65					
Рис		30	28					
Лук		20	18					
Морковь		20	16					
Масло сливочное		3	3					
Масло растительное		2	2					
Молоко		100	100					
Яйцо		1/4	0,25					
Соль		1	1					
<i>Компот из сух./фр.</i>	180			0,56		32	82	54
Сухофрукты		11	11					
Сахар		10	10					
<i>Хлеб ржаной</i>	50	50	50	3,5	0,5	20	82,7	
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	20	20	3,2	0,4	19,2	45,4	
Итого в обед	700						646,1/6 27,1	
Полдник								
Кисломолочный напиток	150	155	150	5,0	2,25	6	81,4	
Фрукты свежие	100	100	100	0,5		9,1	38,0	
Итого в полдник	250						119,4	
Ужин								
<i>Картофель туш.</i>	150			2,2	7,7	15,2	210	69
Картофель		180	138					
Лук		20	18					
Морковь		20	16					
Масло сливочное		4	4					
Томат		5	5					
Соль		1	1					
<i>Пирог с повидлом</i>	80			5	7	57	294	58
Мука		50	50					
Яйцо		1/8	0,12					
Сахар		2	2					
Масло растительное		2	2					
Масло растительное для смазки		2	2					

дрожжи		1,5	1,5					
Повидло		20	20					
Хлеб пшеничный	20	20	20					
Какао с молоком	180			3,2	0,4	19,2	45,4	
какао				2,61	4,6	19,4	138	52
Сахар		1,2	1,2					
молоко		5	5					
		100	100					
Итого в ужин	430							
Итого	1890			51,0	60,8		639,9	
						287,4/301,2	1905,4/1924,4	

2 неделя второй день. Дети с 3 до 7 лет.

Прием пищи и наименование блюда.	Выход	Количество продуктов		Пищевые вещества			Ккал	№Т/К
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак								
Каша гречневая с молоком	180			6	9,7	30,6	202	1
Гречка		20	19					
Молоко		100	100					
Сахар		5	5					
Масло сливочное		4	4					
Батон с маслом	40/7			3,2	6,1	15,3	170	54
Батон		40	40					
Масло сливочное		7	7					
Кофейный напиток с молоком	180			2,76	4,6	19,8	100,4	53
Кофейный напиток		2,4	2,4					
Молоко		100	100					
Сахар		5	5					
Яйцо отварное	40	1	40	6	5,6	0,8	70	44
Итого в завтрак	447						542,4	
Второй завтрак								
Сок	100	100	100		0,1	11,2	50,0	48
Обед								
Суп с фрикадельками	200			3,4	4,6	9,8	147,7	46
Мясо		36	30					
Лук для фрикаделек		10	7					
Картофель		80	60					
Лук		20	18					
Морковь		20	16					
Яйцо		1/6	0,16					
Масло сливочное		3	3					
Сметана		7	7					
Масло растительное		2	2					
Соль		2	2					
Шуркут с курицей	200			10,1	8	17,2	161	41
Курица		68	60					
Капуста		140	115					
Лук		20	18					
Морковь		20	16					
Рис		15	13					
Масло сливочное		3	3					
Масло растительное		3	3					
томат		5	5					
Соль		1	1					
Компот из с/ф	180			0,56		32	82	54
Сухофрукты		11	11					
Сахар		10	10					
Хлеб пшеничный	20	20	20	3,2	0,4	19,2	45,4	
Хлеб ржаной	50	50	50	3,5	0,5	20	82,7	
Итого в обед	650						563,2	
Полдник								
Кисломолочный напиток	150	155	150	5,0	2,25	6	81,4	
Свежие фрукты	100	110	100	0,5		9,1	38	
Итого в полдник	250						119,4	
Ужин								
Пудинг творожный	150			5,6	10,5	35,7	215	23
Творог		120	120					
Манка		15	15					
Яйцо		1/3	0,3					
Сахар		2	2					
Масло растительное		2	2					
Сметана		4	4					
Молоко		100	100					
Масло сливочное		4	4					
Салат из моркови	50			0,6	3,7	6	47,5	64/64
Морковь		60	46					

Хлеб пшеничный	20	20	20	3,2	0,4	19, 2	45,4	
Кондитерские изделия	30	30	30	0,6	4,5	9,4	132	
Чай с сахаром	180			0,01		7,1	29	50
Чай		0,6	0,6					
Сахар		8	8					
Итого в ужин	430							
Итого	1877			53,6	60,8	260,7	445,1	1743,1

2 неделя, третий день. Дети с 3 до 7 лет.

Прием пищи и наименование блюда.	Выход	Количество продуктов		Пищевые вещества			Ккал	№Т/К
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
Каша манная молочная	180			3,7	9,7	36,87	215	1
Манка		20	20					
Молоко		100	100					
Сахар		5	5					
Масло сливочное		4	4					
Батон с маслом	40/7			3,2	6,1	15,3	170	54
Батон		40	40					
Масло		7	7					
Какао с молоком	180			2,61	4,6	19,4	138	32
Какао		1,2	1,2					
Молоко		100	100					
Сахар		5	5					
Яйцо отварное	40	1	40	6	5,6	0,8	70	47
Итого в завтрак	447						620	
Второй завтрак								
Сок	100	100	100				50,0	49
Обед								
Суп картофельный с крупой на мк/б	200			2,9	6,5	9,8	157	18
мясо		36	29					
Картофель		80	60					
Пшено		10	8					
Лук		20	18					
Морковь		20	16					
Масло сливочное		3	3					
Масло растительное		3	3					
Сметана		11	11					
Соль		1	1					
Капуста туш. с курицей	200			8,8	4,9	4,6	163	40
Куры		68	59					
Капуста		150	130					
Лук		20	18					
Морковь		20	16					
Томат		5	5					
Масло сливочное		3	3					
Масло растительное		4	4					
Соль		1	1					
Компот из сух./фр.	180			0,56		32	82	54
Сухофрукты		11	11					
Сахар		10	10					
Хлеб ржаной	50	50	50	3,5	0,5	20	82,7	
Хлеб пшеничный	20	20	20	3,2	0,4	19,2	45,4	
Итого в обед	650						530,2	
Полдник								
Кисломолочный напиток	150	155	150	5,0	2,25	6	81,4	
Фрукты свежие	100	100	100	0,5	-	9,1	38,0	
Итого в полдник	250						119,4	
Вермишель отварная с сыром	130			9,9	14,5	32,1	304,5	28
Вермишель		50	50					
Масло сливочное		4	4					
Соль		1	1					
сыр		12	12					
Булочка сдобная	70			5,5	6,6	38,8	237	60
Мука		50	48					
Яйцо		1/6	0,16					
Дрожжи		2	2					
Сахар		4	4					
Масло растительное		2	2					
Масло растительное для смазки		2	2					
Чай с сахаром молоком	180			07,	0,8	16,4	80	53
Чай		0,6	0,6					
Сахар		8	8					
Молоко		100	100					

Хлеб пшеничный	20	20	20	3,2	0,4	19,2	45,4	
Итого в ужин	400						793,2	
Итого	1867			56,6	60,7	273,3	1950,5	

4 неделя четвертый день дети с 3 до 7 лет.

Прием пищи и наименование блюда.	Выход	Количество продуктов		Пищевые вещества			Ккал	НЭТ/К
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
<i>Каша молочная «Дружба»</i>	180			4,8	9,7	28	227	6
Пшено		10	9					
Рис		10	9					
Молоко		100	100					
Сахар		5	5					
Масло сливочное		4	4					
<i>Батон с маслом</i>	40/7			3,2	6,1	15,3	170	54
Батон		40	40					
Масло сливочное		7	7					
Сыр		12,8	12					
<i>Коф. напиток с молоком</i>	180			2,76	4,6	19,8	100,4	53
Кофейный напиток		2,4	2,4					
Сахар		5	5					
Молоко		100	100					
Итого в завтрак	407						497,9	
Второй завтрак								
<i>Сок</i>	100	100	100			11,2	50	49
Обед								
<i>Борщ на м/к бульоне со сметаной</i>	200			3,9	3,2	8,2	147,7	58
Мясо		24	21					
Картофель		80	60					
Капуста		100	80					
Лук		20	18					
Морковь		20	16					
Свекла		30	25					
Масло сливочное		3	3					
Масло растительное		3	3					
Томат		3	3					
Сметана		11	11					
Соль		1	1					
<i>Суфле с печенью</i>	200			18	16	125	304,6	54
Печень		80	56					
Мука		15	15					
Молоко		70	70					
Яйцо		1	1					
Лук		20	18					
Морковь		20	16					
Масло растительное		4	4					
Масло сливочное		3	3					
Соль		1	1					
<i>Компот из сух./фр.</i>	180			0,56		32	82	51
Сухофрукты		11	11					
Сахар		10	10					
<i>Салат из св. овощей</i>	50			0,5	2	2	28	
Св. овощи		45	35					
Масло растительное		4	4					
Лук		15	11					
<i>Хлеб ржаной</i>	50	50	50	3,5	0,5	20	82,7	
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	20	20	3,2	0,4	19,2	45,4	
Итого в обед	700						706,9	
Полдник								
Кисломолочный напиток	150	155	150	5,0	2,25	6	81,4	
Фрукты свежие	100	100	100	0,5		9,1	38,0	
Итого в полдник	250						119,4	
Ужин								
<i>Рыба тушеная в овощной подливке</i>	70			5,4	3	5	149	44
Рыба		100	80					
Лук		20	18					
Морковь		20	16					
Томат		2	2					
Масло растительное		2	2					
Мука		5	4,5					

Пюре картофельное	130	0,5	0,5					
Картофель		180	140	3	4	16	116	30
Масло сливочное		4	4					
Молоко		30	30					
Соль		0,5	0,5					
Кондитерские	30							
Чай с сахаром	180			0,6	4,5	9,4	132	
Сахар		8	8	0,02	0	9,5	36	50
Чай		0,6	0,6					
Хлеб пшеничный	20	20	20	3,2	0,4	19,2	45,4	
Итого в ужин	430						454,5	
Итого	1837			54,1	59,6	253,5	1731,7	

2 неделя. пятый день. дети с 3 до 7 лет

Прием пищи и наименование блюда.	Выхо д	Количество продуктов		Пищевые вещества			Ккал	№Т/К
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
<i>Геркулесовая мол. каша</i>	180			4,4	9,7	32,4	176	5
Геркулесовая крупа		20	19					
Молоко		100	100					
Сахар		5	5					
Масло сливочное		4	4					
<i>Батон с маслом</i>	40/7			3,2	6,1	15,3	170	54
Батон		40	40					
Масло сливочное		7	7					
<i>Какао с молоком</i>	180			2,61	4,6	19,4	138	52
Молоко		100	100					
Сахар		5	5					
Какао		1,2	1,2					
Итого в завтрак	407							
Второй завтрак							484	
<i>Сок</i>	100	100	100					
Обед						11,2	50	
<i>Суп гороховый на курином бульоне со сметаной</i>	200			4,4	8	15,4	128,6	49
Курица		25	21					19
Горох		20	19					
Картофель		80	60					
Лук		20	18					
Морковь		20	16					
Масло сливочное		3	3					
Сметана		11	11					
Масло растительное		2	2					
Соль		1	1					
<i>Плов с курицей</i>	200			6,5	5,8	33,8	328	42
Рис		50	46					
Курица		79	67					
Лук		20	18					
Морковь		20	16					
Томат		3	3					
Масло сливочное		3	3					
Масло растительное		2	2					
Соль		1	1					
<i>Кисель см/см</i>	180			0,02		29	87,7	56
С/м ягода		25	25					
Сахар		10	10					
Крахмал		10	10					
<i>Салат из свеклы</i>	50			0,8	5,5	5	33	62
свекла		60	46					
Масло растительное		3	3					
<i>Хлеб ржаной</i>	50	50	50	3,5	0,5	20	82,7	
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	20	20	3,2	0,4	19,2	45,4	
Итого в обед	700							
Полдник							705,5	
Кисломолочный напиток	150	155	150	5,0	2,25	6	81,4	
Фрукты свежие	100	100	100	0,5		9,1	38,0	
Итого в полдник	250							
Ужин							119,4	
<i>Рагу овощное</i>	150			1,9	4,5	10,6	133,8	69
Картофель		80	60					
Капуста		100	87					
Лук		20	18					
Морковь		20	16					
Масло сливочное		4	4					
Томат		2	2					
Соль		1	1					
<i>Ватрушка с творогом</i>	80			14,6	7,1	34	270	61
Мука		50	50					
Дрожжи		1,5	1,5					
Яйцо		1/5	0,2					
Сахар		4	4					
Творог		40	38					

Масло растительное		2	2					
Масло растительное(для смазки)		2	2					
Чай с сахаром молоком	180			07,	0,8	16,4	80	52
Молоко		100	100					
Сахар		8	8					
Чай		0,6	0,6					
Хлеб пшеничный	20	20	20	3,2	0,4	19,2	45,4	
Итого в ужин	430						529	
Итого:	1907			54,6	55,6	296	1887,9	