



# **Основное (организованное) меню**

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №176» общеразвивающего вида  
**Зимне-весенний сезон**

**г.Барнаул**

День: первый-понедельник

Неделя Первая

Сезон зимне-весенний

Возрастная категория Дети 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
252	Каша гречневая рассыпчатая	110	5.57	4.7	26.8	176.07
391, 392	Чай с сахаром	160	0.05	0.02	0.06	35.2
125	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4
6	Масло сливочное	6	0.05	4.36	0.08	39.6
213	Яйцо вареное	50	2.63	2.23	12.67	83.24
368	Яблоки	95	0.38	0.38	9.31	41.8
	итого за завтрак	441	10.18	12.27	59.2	428.31
<b>ОБЕД</b>						
50	Зеленый горошек консервированный	20	0.62	0.04	1.3	8
169	Суп крестьянский с крупой	150	1.26	4.45	6.87	67.04
200	Калуста тушеная	90	1.8	3.39	6.08	65.7
608	Котлета	50	8.41	9.15	5.87	96.58
241	Компот из сухофруктов	150	0.36	0	17.85	67.5
122	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
123	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1
	итого за обед	495	14.96	17.37	52.82	377.92
<b>ПОЛДНИК</b>						
532	Сок фруктовый	175	0.88	0.18	17.68	80.5
604	Печенье	25	1.88	2.45	18.6	104.25
	итого за полдник	200	2.76	2.63	36.28	184.75
<b>УЖИН</b>						
354	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	5.72	3.08	2.58	60.92
133	Картофель, тушеный в соусе	130	2.78	7.71	20.19	161.2
959	Какао с молоком	180	3.17	3.35	22.94	130.68
123	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5
	итого за ужин	400	13.95	14.38	60.47	423.3
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1536</b>	<b>41.85</b>	<b>46.65</b>	<b>208.77</b>	<b>1414.28</b>

День: второй-вторник

Неделя Первая

Сезон зимне-весенний

Возрастная категория Дети 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
	Суфле творожное	144	20.59	12.92	17.68	277.63
ГОСТ	Сгущенное молоко	20	1	1.7	11.2	64.1
395	Кофейный напиток с молоком	160	2.5	2.13	11.34	74.67
125	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4
6	Масло сливочное	6	0.05	4.36	0.08	39.6
368	Яблоки	95	0.38	0.38	9.31	41.8
	итого за завтрак	445	26.02	22.07	59.89	550.2
	<b>ОБЕД</b>					
50	Икра кабачковая	20	0.4	1.8	1.7	24.4
156	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1.24	3.57	4.34	62.35
125	Картофель отварной	80	1.56	3.02	15.28	82.29
102,115a	Печень по-строгановски	50	7.2	2.89	1.78	60.76
517	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1.02	0	21.77	91.14
122	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
123	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1
	итого за обед	485	13.93	11.62	59.72	394.04
	<b>ПОЛДНИК</b>					
530,531	Йогурт	150	7.5	4.8	5.7	99
579,558	Булочка дорожная	50	3.52	7.53	35.13	198.41
	итого за полдник	200	11.02	12.33	40.83	297.41
	<b>УЖИН</b>					
338	Овощи в молочном соусе	210	2.94	0.21	15.65	68.88
261	Чай с молоком	160	0.71	0.88	12	49.78
123	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5
	итого за ужин	400	5.93	1.33	42.41	189.16
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1530</b>	<b>56.9</b>	<b>47.35</b>	<b>202.85</b>	<b>1430.81</b>

День: третий-среда

Неделя Первая

Сезон зимне-весенний

Возрастная категория Дети 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
282	Каша пшеничная молочная жидкая	160	6.23	7.92	28.73	213.51
959	Какао с молоком	160	2.82	2.98	20.39	116.16
125	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4
6	Масло сливочное	6	0.05	4.36	0.08	39.6
7	Сыр (порциями)	6	1.39	1.77	0	21.6
368	Яблоки	95	0.38	0.38	9.31	41.8
	итого за завтрак	447	12.37	17.99	68.79	485.07
	<b>ОБЕД</b>					
213	Яйцо вареное	12	0.63	0.53	3.04	19.98
142	Борщ с капустой и картофелем	150	1.07	4.08	6.75	60.94
380	Плов из отварной говядины	103	11.24	13.76	15.8	186.95
241	Компот из сухофруктов	150	0.36	0	17.85	67.5
122	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
123	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1
	итого на обед	450	15.81	18.71	58.29	408.47
	<b>ПОЛДНИК</b>					
532	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69
580	Булочка молочная	50	4.9	2.32	28.95	156.09
	итого за полдник	200	5.65	2.47	44.1	225.09
	<b>УЖИН</b>					
62	Залеканка овощная	190	5.67	7.89	14.54	193.33
391, 392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
123	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5
	итого за ужин	400	8.01	8.15	39.29	303.83
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1497</b>	<b>41.84</b>	<b>47.32</b>	<b>210.47</b>	<b>1422.46</b>

День: четвертый-четверг

Неделя Первая

Сезон зимне-весенний

Возрастная категория Дети 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
93	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	160	5.08	6.81	17.49	149.6
395	Кофейный напиток с молоком	160	2.5	2.13	11.34	74.67
125	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4
6	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33
7	Сыр (порциями)	5	1.16	1.48	0	18
368	Яблоки	95	0.38	0.38	9.31	41.8
	итого за завтрак	445	10.66	15.01	48.49	369.47
<b>ОБЕД</b>						
19	Огурцы соленые порционные	20	0.16	0.96	0.37	11.04
35	Суп гороховый вегетарианский	150	4.4	0.36	12.09	76.41
205	Свекла тушеная в сметане или молочном соусе	90	1.8	5.88	13.2	90
411, 454	Печень, тушеная в соусе	50	4.97	3.83	3.17	67.72
517	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1.02	0	21.77	91.14
122	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
123	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1
	итого за обед	495	14.86	11.37	65.45	409.41
<b>ПОЛДНИК</b>						
530, 531	Кефир	150	4.5	3.75	5.7	45
	Рогалики с повидлом	50	2.39	2.13	30.83	143.65
	итого за полдник	200	6.89	5.88	36.53	188.65
<b>УЖИН</b>						
	Пудинг творожный с изюмом	190	24.24	16.89	26.26	304.33
ГОСТ	Сгущенное молоко	20	1	1.7	11.2	64.1
391, 392	Чай с сахаром	160	0.05	0.02	0.06	35.2
123	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5
	итого за ужин	400	27.57	18.85	52.28	474.13
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1540</b>	<b>59.98</b>	<b>51.11</b>	<b>202.75</b>	<b>1441.66</b>

День: пятый-пятница

Неделя Первая

Сезон зимне-весенний

Возрастная категория Дети 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
280	Каша молочная кукурузная жидкая	120	4.47	2.79	19.48	120.9
959	Какао с молоком	160	2.82	2.98	20.39	116.16
125	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	62.4
6	Масло сливочное	6	0.05	4.36	0.08	39.6
213	Яйцо вареное	50	2.63	2.23	12.67	83.24
388	Яблоки	95	0.38	0.38	9.31	41.8
	итого за завтрак	451	11.85	13.32	72.21	454.10
	<b>ОБЕД</b>					
434,192,193	Морковь отварная порционная	20	0.26	0.85	1.67	13.78
146	Рассольник домашний	150	1.24	3.21	6.15	67.12
379	Жаркое по-домашнему	140	14.16	14.52	10.93	191.04
241	Комлот из сухофруктов	150	0.36	0	17.85	67.5
122	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
123	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1
	итого за обед	495	18.53	18.92	51.45	412.54
	<b>ПОЛДНИК</b>					
532	Сок фруктовый	175	0.88	0.18	17.68	80.5
603	Пряники	25	1.48	1.18	18.75	91.5
	итого за полдник	200	2.36	1.36	36.43	172
	<b>УЖИН</b>					
357,448	Котлета рыбная	60	7.49	1.87	3.61	61.21
465	Соус томатный	20	0.21	0.75	1.39	13.38
	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные	150	10.71	11.04	29.22	171.94
261	Чай с молоком	160	0.71	0.88	12	49.78
123	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5
	итого за ужин	430	23	14	74	424
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1576</b>	<b>56.21</b>	<b>47.87</b>	<b>234.44</b>	<b>1462.57</b>

День: шестой-понедельник

Неделя Вторая

Сезон зимне-весенний

Возрастная категория Дети 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
204,205	Макаронные изделия отварные с маслом	114	4.31	3.31	20.71	119.96
129	Чай с сахаром	200	4.8	4.8	21.96	147.84
125	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4
6	Масло сливочное	8	0.05	4.36	0.08	39.6
213	Яйцо вареное	50	2.63	2.23	12.67	83.24
368	Бананы	95	1.43	0.48	19.95	90.25
	итого за завтрак	485	14.72	15.76	85.65	533.29
<b>ОБЕД</b>						
19	Огурцы соленые порционные	20	0.16	0.96	0.37	11.04
202	Суп из овощей	150	1.05	3	5.12	58.48
427,428	Пюре из гороха с маслом	90	17.54	2.83	14.26	148.24
179	Птица в соусе с томатом	40	4.27	5.33	1.47	60.57
241	Компот из сухофруктов	150	0.36	0	17.85	67.5
122	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
123	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1
	итого за обед	485	25.89	12.46	53.92	418.91
<b>ПОЛДНИК</b>						
530,531	Йогурт	175	8.75	5.6	6.65	99.75
604	Печенье	25	1.88	2.45	18.6	104.25
	итого за полдник	200	10.63	8.05	25.25	204
<b>УЖИН</b>						
	Рыба по-польски	120	11.36	10.81	15.61	109.07
136	Морковь припущенная	90	1.25	4.83	6.69	53.62
395	Кофейный напиток с молском	160	2.5	2.13	11.34	74.67
123	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.78	70.5
	итого за ужин	400	17.39	18.01	48.4	307.86
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1570</b>	<b>68.63</b>	<b>54.28</b>	<b>213.22</b>	<b>1464.06</b>

День: седьмой-вторник

Неделя Вторая

Сезон зимне-весенний

Возрастная категория Дети 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
7	Сыр (порциями)	4	0.93	1.18	0	14.4
283	Каша рисовая молочная жидкая	160	4.44	7.22	26	188.97
959	Какао с молоком	160	2.82	2.98	20.39	116.16
125	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4
6	Масло сливочное	6	0.05	4.36	0.08	39.6
368	Бананы	95	1.43	0.48	19.95	90.25
	итого за завтрак	445	11.17	16.8	76.7	501.78
<b>ОБЕД</b>						
434,192,193	Свекла отварная порционно	20	0.33	0.85	2.4	16.09
37	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	150	5.09	4.22	11.35	99.63
57	Рагу овощное	95	2.38	3.22	9.15	80
400,446	Тестели из говядины с рисом (ежики)	50	7.49	6.98	5.34	72.14
517	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1.02	0	21.77	91.14
122	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
123	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1
	итого за обед	500	18.82	15.61	64.86	432.1
<b>ПОЛДНИК</b>						
532	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69
578,558	Булочка домашняя	50	3.79	6.7	31.74	152.44
	итого за полдник	200	4.54	6.85	46.89	221.44
<b>УЖИН</b>						
	Картофель в сметане	210	4.89	6.68	17.87	190.98
261	Чай с молоком	160	0.71	0.88	12	49.78
123	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5
	итого за ужин	400	7.88	7.8	44.63	311.26
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1545</b>	<b>42.41</b>	<b>47.06</b>	<b>233.08</b>	<b>1466.58</b>

День: восьмой-среда

Неделя: Вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: Дети 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
7	Сыр (порциями)	4	0.93	1.18	0	14.4
275	Каша "Дружба"	160	4.22	9.05	18.15	172.22
395	Кофейный напиток с молоком	160	2.5	2.13	11.34	74.67
125	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4
6	Масло сливочное	6	0.05	4.36	0.08	39.6
368	Бананы	95	1.43	0.48	19.95	90.25
	итого за завтрак	445	10.63	17.78	59.8	443.54
<b>ОБЕД</b>						
50	Икра кабачковая	20	0.4	1.8	1.7	24.4
145	Свекольник	150	1.31	2.65	10.25	69.47
	Картофельное пюре	90	1.95	2.81	4.85	74.34
к/к	Суфле из печени	50	10.9	6.7	3.8	130.9
465	Соус томатный	20	0.21	0.75	1.39	13.38
241	Компот из сухофруктов	150	0.36	0	17.85	67.5
122	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
123	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1
	итого за обед	515	17.64	15.05	54.69	453.09
<b>ПОЛДНИК</b>						
530, 531	Кефир	150	4.5	3.75	5.7	45
	Ватрушка с творогом	50	5.24	5.45	26.56	143.65
	итого за полдник	200	9.74	9.2	32.26	188.65
<b>УЖИН</b>						
	Залеканка творожная	190	25.95	17.18	29.85	214.53
ГОСТ	Сгущенное молоко	20	1	1.7	11.2	64.1
123	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5
391, 392	Чай с сахаром	160	0.05	0.02	0.06	35.2
	итого за ужин	400	29.28	19.14	55.87	384.33
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1560</b>	<b>67.29</b>	<b>61.17</b>	<b>202.62</b>	<b>1469.61</b>

День: девятый-четверг

Неделя Вторая

Сезон зимне-весенний

Возрастная категория Дети 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
7	Сыр (порциями)	5	1.16	1.48	0	18
277	Каша манная молочная жидкая	109	3.38	3.86	16.85	117.16
959	Какао с молоком	160	2.82	2.98	20.39	116.16
125	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4
6	Масло сливочное	6	0.05	4.36	0.08	39.6
213	Яйцо вареное	50	2.63	2.23	12.67	83.24
368	Бананы	95	1.43	0.48	19.95	90.25
	итого за завтрак	445	12.97	15.97	80.22	516.81
<b>ОБЕД</b>						
50	Зеленый горошек консервированный	20	0.62	0.04	1.3	8
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.61	1.7	10.29	62.85
	Картофель отварной	120	2.32	3.38	12.94	115.55
152	Гуляш	50	8.75	10.75	1.54	103
517	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1.02	0	21.77	91.14
122	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
123	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1
	итого за обед	525	16.83	16.21	62.69	453.64
<b>ПОЛДНИК</b>						
532	Сок фруктовый	175	0.88	0.18	17.68	80.5
602	Вафли	25	0.7	0.83	19.33	88.5
	итого за полдник	200	1.58	1.01	37.01	169
<b>УЖИН</b>						
360, 463	Тефтели рыбные	60	5.3	8.23	5.51	64.32
59	Свёкла тушеная	150	2.45	4.5	12.26	102.81
261	Чай с молоком	160	0.71	0.88	12	49.78
123	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5
	итого за ужин	400	10.74	13.85	44.53	277.41
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1570</b>	<b>42.12</b>	<b>47.04</b>	<b>224.45</b>	<b>1416.86</b>

День: десятый-пятница

Неделя Вторая

Сезон зимне-весенний

Возрастная категория Дети 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
270	Каша ячневая вязкая	164	4.27	8.59	31.38	222.43
395	Кофейный напиток с молоком	160	2.5	2.13	11.34	74.67
125	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4
6	Масло сливочное	6	0.05	4.36	0.08	39.6
368	Бананы	95	1.43	0.48	19.95	90.25
	итого за завтрак	445	9.75	16.14	73.03	479.35
	<b>ОБЕД</b>					
434, 192, 193	Морковь отварная порционная	20	0.26	0.85	1.67	13.78
168	Суп рыбный из консервов	145	5.61	3.19	7.4	82.7
	Бигус с говядиной	145	9.38	6.12	9.72	163.15
241	Компот из сухофруктов	150	0.36	0	17.85	67.5
122	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
123	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1
	итого за обед	495	18.12	10.5	51.49	400.23
	<b>ПОЛДНИК</b>					
530, 531	Снежок	150	7.5	4.8	5.7	99
651	Пирожок с повидлом	50	3.25	4.36	32.64	181.44
	итого за полдник	200	10.75	9.16	38.34	280.44
	<b>УЖИН</b>					
153	Морковная запеканка	190	5.04	10.03	31.08	174.33
452	Соус молочный сладкий	20	0.52	1.42	3.15	24.24
391, 392	Чай с сахаром	160	0.05	0.02	0.06	35.2
123	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5
	итого за ужин	400	7.89	11.71	49.05	304.27
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1540</b>	<b>46.51</b>	<b>47.51</b>	<b>211.91</b>	<b>1464.29</b>

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
	523.74	497.36	2144.56	14453.18

День: первый-понедельник

Неделя Первая

Сезон зимне-весенний

Возрастная категория Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
252	Каша гречневая рассыпчатая	140	7.09	5.99	29.42	193.22
129	Чай с сахаром	180	4.8	4.8	21.96	147.84
125	Батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5
6	Масло сливочное	6	0.05	4.36	0.08	39.6
213	Яйцо вареное	50	2.63	2.23	12.67	83.24
368	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44
	итого за завтрак	501	16.85	18.51	86.78	573.4
	<b>ОБЕД</b>					
50	Зеленый горошек консервированный	30	0.93	0.06	1.95	12
169	Суп крестьянский с крупой	180	1.51	6.14	8.24	80.45
200	Калуста тушеная	110	2.21	6.54	7.43	80.3
608	Котлета	60	7.69	6.18	7.04	115.89
241	Компот из сухофруктов	180	0.43	0	21.42	81
122	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
123	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8
	итого за обед	600	15.61	19.32	62.6	451.44
	<b>ПОЛДНИК</b>					
532	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92
604	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	208.5
	итого за полдник	250	4.75	5.1	57.4	300.5
	<b>УЖИН</b>					
354	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	6.67	3.6	3	71.08
133	Картофель, тушеный в соусе	150	3.22	9.36	23.29	190
959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2
122	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25
	итого за ужин	455	16.07	16.96	69	488.53
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1806</b>	<b>53.28</b>	<b>59.89</b>	<b>275.78</b>	<b>1813.87</b>

День: второй-вторник

Неделя Первая

Сезон зимне-весенний

Возрастная категория Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
	Суфле творожное	164	23.45	14.71	22.14	316.19
ГОСТ	Сгущенное молоко	25	1.25	2.13	14	80.13
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
125	Батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5
6	Масло сливочное	6	0.05	4.36	0.08	39.6
368	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44
	итого за завтрак	500	29.88	24.74	73.23	636.42
	<b>ОБЕД</b>					
50	Икра кабачковая	30	0.6	2.7	2.55	36.4
156	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1.48	4.28	5.21	74.81
125	Картофель отварной	100	1.95	3.77	15.35	102.86
102, 155a	Печень по-строгановски	70	10.08	4.05	2.49	85.06
517	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1.22	0	36.12	109.37
122	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5
123	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.6	87
	итого за обед	640	20.91	15.64	93.08	566
	<b>ПОЛДНИК</b>					
530, 531	Йогурт	180	9	5.76	6.84	118.8
579, 558	Булочка дорожная	70	4.92	10.55	40.79	277.77
	итого за полдник	250	13.92	16.31	47.63	396.57
	<b>УЖИН</b>					
338	Овощи в молочном соусе	250	3.5	2.25	16.25	82
261	Чай с молоком	175	0.78	0.97	13.13	54.44
122	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25
	итого за ужин	460	6.94	3.5	46.6	218.69
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1850</b>	<b>71.65</b>	<b>60.19</b>	<b>260.54</b>	<b>1817.68</b>

День: третий-среда

Неделя Первая

Сезон зимне-весенний

Возрастная категория Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
282	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7.01	8.91	32.32	239.4
959	Какао с молоком	180	3.17	3.35	22.94	130.68
125	Батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5
6	Масло сливочное	6	0.05	4.36	0.08	39.6
7	Сыр (порциями)	9	2.09	2.66	0	32.4
368	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44
	итого за завтрак	500	14.6	20.41	77.99	551.58
<b>ОБЕД</b>						
213	Яйцо вареное	12	0.63	0.53	3.04	19.98
142	Борщ с капустой и картофелем	180	3.28	3.7	8.1	73.12
380	Плов из отварной говядины	188	14.52	21.98	29.83	341.22
241	Компот из сухофруктов	180	0.43	0	21.42	81
122	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5
123	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.6	87
	итого на обед	610	22.16	26.81	78.99	602.32
<b>ПОЛДНИК</b>						
532	Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	82.8
580	Булочка молочная	70	6.86	3.24	40.53	218.53
	итого за полдник	250	7.76	3.42	58.71	301.33
<b>УЖИН</b>						
62	Залезанка овощная	215	6.42	8.92	16.45	218.76
391, 392	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	11.1	44
122	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25
	итого за ужин	450	9.14	9.22	44.77	345.01
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1810</b>	<b>53.66</b>	<b>59.86</b>	<b>260.46</b>	<b>1800.24</b>

День: четвертый-четверг

Неделя Первая

Сезон зимне-весенний

Возрастная категория Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
93	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	180	5.72	7.66	19.62	168.3
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
125	Батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5
6	Масло сливочное	6	0.05	4.36	0.08	39.6
7	Сыр (порциями)	9	2.09	2.66	0	32.4
368	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44
	итого за завтрак	500	12.99	18.22	56.71	440.8
<b>ОБЕД</b>						
19	Огурцы соленые порционные	30	0.24	1.44	0.55	16.56
35	Суп гороховый вегетарианский	180	5.28	0.43	14.51	91.69
205	Свёкла тушеная в сметане или молочном соусе	120	2.4	7.84	19.6	120
411, 454	Печень, тушеная в соусе	60	5.97	4.6	3.81	83.66
517	Кисель из концентрата плодового или ягодного	170	1.16	0	24.67	103.29
122	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5
123	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.6	87
	итого за обед	640	20.63	15.15	94.5	572.7
<b>ПОЛДНИК</b>						
530, 531	Кефир	180	5.4	4.5	6.84	54
	Рогалики с повидлом	70	3.35	2.98	27.76	201.11
	итого за полдник	250	8.75	7.48	34.6	255.11
<b>УЖИН</b>						
	Пудинг творожный с изюмом	210	26.8	18.67	34.02	402.68
ГОСТ	Сгущеное молоко	25	1.25	2.13	14	80.13
391, 392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
122	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25
	итого за ужин	450	30.77	21.1	75.23	605.06
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1840</b>	<b>73.14</b>	<b>61.95</b>	<b>261.04</b>	<b>1873.67</b>

День: пятый-пятница

Неделя Первая

Сезон зимне-весенний

Возрастная категория Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
280	Каша молочная кукурузная жидкая	140	5.21	3.25	22.73	141.05
959	Какао с молоком	180	3.17	3.35	22.94	130.68
125	Батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5
6	Масло сливочное	6	0.05	4.36	0.08	39.6
213	Яйцо вареное	50	2.63	2.23	12.67	83.24
368	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44
	итого за завтрак	501	13.34	14.32	81.07	504.07
<b>ОБЕД</b>						
434,192,193	Морковь отварная порционная	30	0.4	1.27	2.51	20.67
146	Рассольник домашний	180	1.49	3.85	7.38	80.54
379	Жаркое по-домашнему	170	17.19	22.63	13.27	280.55
241	Компот из сухофруктов	180	0.43	0	21.42	81
122	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
123	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8
	итого за обед	600	22.35	28.15	61.1	544.56
<b>ПОЛДНИК</b>						
532	Сок фруктовый	210	1.1	0.21	21.21	96.6
603	Пряники	40	2.36	1.88	30	146.4
	итого за полдник	250	3.46	2.09	51.21	243
<b>УЖИН</b>						
357,448	Котлета рыбная	70	8.74	2.18	4.21	71.41
465	Соус томатный	30	0.32	1.12	2.08	20.07
	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные	165	11.78	12.14	32.14	299.13
261	Чай с молоком	180	0.8	1	13.5	56
122	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25
	итого за ужин	485	27	16	84	591
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1836</b>	<b>65.79</b>	<b>60.44</b>	<b>277.67</b>	<b>1882.67</b>

День: шестой-понедельник

Неделя Вторая

Сезон зимне-весенний

Возрастная категория Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
204, 205	Макаронные изделия отварные с маслом	139	5.26	4.04	25.25	158.46
129	Чай с сахаром	200	4.8	4.8	21.96	147.84
125	Батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5
6	Масло сливочное	6	0.05	4.36	0.08	39.6
213	Яйцо вареное	50	2.63	2.23	12.67	83.24
368	Бананы	100	1.5	0.5	21	95
	итого за завтрак	520	16.12	16.66	93.81	589.64
<b>ОБЕД</b>						
19	Огурцы соленые порционные	30	0.24	1.44	0.55	16.56
202	Суп из овощей	180	1.26	3.6	6.14	70.15
427,428	Пюре из гороха с маслом	140	17.29	4.4	35.47	230.6
179	Птица в соусе с томатом	50	5.3	6.66	1.84	75.71
241	Компот из сухофруктов	160	0.38	0	19.04	72
122	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
123	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8
	итого за обед	600	27.31	16.5	79.56	546.82
<b>ПОЛДНИК</b>						
530,531	Йогурт	200	10	6.4	7.6	132
604	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	208.5
	итого за полдник	250	13.75	11.3	44.8	340.5
<b>УЖИН</b>						
	Рыба по-польски	135	12.78	12.16	17.56	156.45
59	Морковь припущенная	100	1.39	5.37	7.44	81.8
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
122	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25
	итого за ужин	450	19.68	20.22	56.58	411.5
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1820</b>	<b>76.86</b>	<b>64.68</b>	<b>274.75</b>	<b>1888.46</b>

День: седьмой-вторник

Неделя Вторая

Сезон зимне-весенний

Возрастная категория Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
7	Сыр (порциями)	9	2.09	2.66	0	32.4
283	Каша рисовая молочная жидкая	180	5	8.13	29.25	212.59
959	Какао с молоком	180	3.17	3.35	22.94	130.68
125	Батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5
6	Масло сливочное	6	0.05	4.36	0.08	39.6
368	Бананы	100	1.5	0.5	21	95
	итого за завтрак	500	13.69	19.73	86.12	575.77
	<b>ОБЕД</b>					
434,192,193	Свекла отварная порционная	30	0.49	1.27	3.6	24.13
37	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	180	5.71	5.07	13.62	125.64
57	Рагу овощное	100	2.5	3.39	9.63	84.21
400,446	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	70	12.29	9.77	7.48	143
517	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1.22	0	26.12	109.37
122	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
123	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8
	итого за обед	600	25.05	19.9	76.97	568.15
	<b>ПОЛДНИК</b>					
532	Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	82.8
578,558	Булочка домашняя	70	5.31	9.38	44.44	283.42
	итого за полдник	250	6.21	9.56	62.62	366.22
	<b>УЖИН</b>					
	Картофель в сметане	235	5.48	9.47	20	216.73
261	Чай с молоком	180	0.8	1	13.5	56
122	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25
	итого за ужин	450	8.94	10.75	50.72	354.98
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1800</b>	<b>53.89</b>	<b>59.94</b>	<b>276.43</b>	<b>1865.12</b>

День: восьмой-среда

Неделя: Вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
7	Сыр (порциями)	9	2.09	2.66	0	32.4
275	Каша "Дружба"	180	4.74	10.18	25.42	193.75
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
125	Батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5
6	Масло сливочное	6	0.05	4.36	0.08	39.6
368	Бананы	100	1.5	0.5	21	95
	итого за завтрак	500	13.11	20.84	73.71	517.25
<b>ОБЕД</b>						
50	Икра кабачковая	30	0.6	2.7	2.55	36.4
145	Свекольник	170	1.5	3	8.22	78.73
	Картофельное пюре	110	2.39	3.43	5.9	90.86
к/к	Суфле из печени	80	7.44	10.72	19.08	159.44
465	Соус томатный	30	0.32	1.12	2.08	20.07
241	Компот из сухофруктов	170	0.41	0	20.23	76.5
122	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
123	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8
	итого за обед	630	15.5	21.37	74.58	543.8
<b>ПОЛДНИК</b>						
530,531	Кефир	180	5.4	4.5	6.84	54
	Ватрушка с творогом	70	7.34	7.63	33.18	151.11
	итого за полдник	250	12.74	12.13	40.02	205.11
<b>УЖИН</b>						
	Запеканка творожная	215	19.37	19.44	31.33	389.86
ГОСТ	Сгущенное молоко	25	1.25	2.13	14	80.13
122	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25
391, 392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
	итого за ужин	455	23.34	21.87	72.54	592.24
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1835</b>	<b>64.69</b>	<b>76.21</b>	<b>260.85</b>	<b>1858.4</b>

День: девятый-четверг

Неделя Вторая

Сезон зимне-весенний

Возрастная категория Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
7	Сыр (порциями)	9	2.09	2.66	0	32.4
277	Каша манная молочная жидкая	130	4.04	4.6	20.09	139.74
959	Какао с молоком	180	3.17	3.35	22.94	130.68
125	Батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5
6	Масло сливочное	6	0.05	4.36	0.08	39.6
213	Яйцо вареное	50	2.63	2.23	12.67	83.24
368	Бананы	100	1.5	0.5	21	95
	итого за завтрак	500	15.36	18.43	89.63	586.16
<b>ОБЕД</b>						
50	Зеленый горошек консервированный	30	0.93	0.06	1.95	12
82	Сул картофельный с макаронными изделиями	170	1.82	3.93	12.35	71.23
	Картофель отварной	160	3.09	7.51	17.25	154.06
152	Гуляш	80	6	15.6	2.47	164.8
517	Кисель из концентрата плодового или ягодного	170	1.16	0	24.67	103.29
122	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5
123	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.6	87
	итого за обед	690	18.58	27.94	90.05	662.88
<b>ПОЛДНИК</b>						
532	Сок фруктовый	210	1.1	0.21	21.21	96.6
602	Вафли	40	1.12	1.33	30.93	141.6
	итого за полдник	250	2.22	1.54	52.14	238.2
<b>УЖИН</b>						
360,346	Тефтели рыбные	70	12.19	5.44	6.43	63.37
59	Свёкла тушеная	165	2.69	4.95	13.48	113.09
261	Чай с молоком	180	0.8	1	13.5	56
122	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25
	итого за ужин	450	18.34	11.67	50.63	314.71
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1890</b>	<b>54.5</b>	<b>59.58</b>	<b>282.45</b>	<b>1801.95</b>

День: десятый-пятница

Неделя Вторая

Сезон зимне-весенний

Возрастная категория Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
270	Каша ячневая вязкая	189	5.87	6.29	38.31	238.39
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
125	Батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5
6	Масло сливочное	6	0.05	4.36	0.08	39.6
368	Бананы	100	1.5	0.5	21	95
итого за завтрак		500	12.15	14.29	86.6	529.49
<b>ОБЕД</b>						
434, 192, 193	Морковь отварная порционная	30	0.4	1.27	2.51	20.67
168	Суп рыбный из консервов	170	6.57	6.74	8.68	96.96
	Бигус с говядиной	170	11	12.17	11.39	226.46
241	Компот из сухофруктов	180	0.43	0	21.42	81
122	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
123	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8
итого за обед		590	21.24	20.58	60.52	506.89
<b>ПОЛДНИК</b>						
530, 531	Снежок	180	9	5.76	6.84	118.8
651	Пирожок с повидлом	70	4.56	6.1	45.7	254.02
итого за полдник		250	13.56	11.86	52.54	372.82
<b>УЖИН</b>						
153	Морковная запеканка	205	5.43	10.82	33.53	252.83
452	Соус молочный сладкий	30	0.78	2.12	4.73	36.36
391, 392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
122	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25
итого за ужин		450	8.93	13.24	65.47	411.44
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1790</b>	<b>55.88</b>	<b>59.97</b>	<b>265.13</b>	<b>1820.64</b>

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
	623.34	619.71	2695.1	18422.7