

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 3-7лет

### МЕНЮ – 1 день

| Приём пищи                  | Наименование блюд                                   | Выход блюда, г | Пищевые вещества (г) |             |             | Эн.ц. (ккал) | С           | № рецепта       |
|-----------------------------|---|----------------|----------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|
|                             |   |                | Белки                | Жиры        | Углеводы    |              |             |                 |
| 09.00ч.                     | <b>ЗАВТРАК</b>                                      |                |                      |             |             |              |             |                 |
|                             | Каша «Дружба» на цельном молоке со сливочным маслом | 200            | 7,3                  | 8,2         | 44          | 223,1        | 1           | № 182 ср 2016г. |
|                             | Бутерброд с маслом                                  | 30/10          | 2,33                 | 8,4         | 12,5        | 134,1        |             | № 1 ср 2016г.   |
|                             | Кофейный напиток                                    | 200            | 2,5                  | 2,89        | 14,2        | 89,6         | 0,9         | № 414 ср 2016г. |
|                             | <b>Итого за завтрак</b>                             | <b>440</b>     | <b>12,1</b>          | <b>19,4</b> | <b>70,7</b> | <b>446,8</b> | <b>1,9</b>  |                 |
| 10.00ч.                     | <b>II ЗАВТРАК</b>                                   |                |                      |             |             |              |             |                 |
|                             | Сок фруктовый                                       | 100            | 1                    |             | 23,4        | 94           | 4           | №418 ср 2016г.  |
|                             | <b>Итого за II завтрак</b>                          | <b>100</b>     | <b>1</b>             |             | <b>23,4</b> | <b>94</b>    | <b>4</b>    |                 |
| 12.00ч.                     | <b>ОБЕД</b>   |                |                      |             |             |              |             |                 |
|                             | Салат из моркови                                    | 50             | 0,72                 | 4,95        | 5,4         | 69,2         | 2,5         | № 41 ср 2016г.  |
|                             | Суп с ячневой крупой с говядиной тушеной            | 200            | 4,26                 | 5,97        | 18,8        | 142,7        | 11,53       | № 86 ср 2016г.  |
|                             | Рыба тушеная с овощами                              | 80             | 9,5                  | 4,32        | 3,11        | 86,72        | 1,9         | № 261 ср 2016г. |
|                             | Картофельное пюре                                   | 150            | 3                    | 4,92        | 25,3        | 152,2        | 24,8        | №339 ср 2016г.  |
|                             | Компот из сухофруктов                               | 200            | 1                    |             | 29,4        | 115,4        | 0,8         | № 394 ср 2016г. |
|                             | Хлеб пшеничный                                      | 40             | 2,25                 | 0,74        | 12,4        | 59,3         |             |                 |
|                             | <b>Итого за обед</b>                                | <b>720</b>     | <b>20,7</b>          | <b>20,9</b> | <b>94,4</b> | <b>625,5</b> | <b>41,5</b> |                 |
| 16.00ч.                     | <b>ПОЛДНИК</b>                                      |                |                      |             |             |              |             |                 |
|                             | Пряник  | 50             | 4                    | 1           | 24,2        | 152          |             |                 |
|                             | Молоко  | 200            | 5,6                  | 6,4         | 9,4         | 118          | 0,7         | № 419 ср 2016г. |
|                             | <b>Итого за полдник</b>                             | <b>250</b>     | <b>9,6</b>           | <b>7,4</b>  | <b>33,6</b> | <b>270</b>   | <b>0,7</b>  |                 |
| <b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b> |   | <b>1510</b>    | <b>42</b>            | <b>47</b>   | <b>222</b>  | <b>1436</b>  | <b>48</b>   |                 |

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 3-7лет

### МЕНЮ – 2 день

| Приём пищи                  | Наименование  | Выход<br>блюда, г | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Эн.ц.<br>(ккал) | С          | № рецепта       |
|-----------------------------|---|-------------------|-------------|-------------|-------------|-----------------|------------|-----------------|
| 09.00ч.                     | <b>ЗАВТРАК</b>  |                   |             |             |             |                 |            |                 |
|                             | Суп молочный с вермишелью на цельном молоке со сливочным маслом | 200               | 5,6         | 6,35        | 20,4        | 157             | 1,4        | № 100 ср 2016г. |
|                             | Бутерброд с маслом с сыром                                      | 60/5/15           | 8,53        | 8,78        | 24,85       | 210,6           |            | №3 ср 2016г.    |
|                             | Чай с сахаром   | 200               |             |             | 19,9        | 74,8            |            | №410 ср 2016г.  |
|                             | <b>Итого за завтрак</b>   | <b>480</b>        | <b>14,1</b> | <b>15,1</b> | <b>65,1</b> | <b>442,4</b>    | <b>1,4</b> |                 |
| 10.00ч.                     | <b>II ЗАВТРАК</b>   |                   |             |             |             |                 |            |                 |
|                             | Яблоко  | 100               | 0,8         |             | 22,6        | 92              | 26         |                 |
|                             | <b>Итого за II завтрак</b>                                      | <b>100</b>        | <b>0,8</b>  |             | <b>22,6</b> | <b>92</b>       | <b>26</b>  |                 |
| 12.00ч.                     | <b>ОБЕД</b>   |                   |             |             |             |                 |            |                 |
|                             | Салат из зеленого горошка                                       | 50                | 1,92        | 0,1         | 9,21        | 69,9            |            | № 10 ср 2016г.  |
|                             | Суп рассольник с говядиной тушеной                              | 200               | 4,19        | 5,96        | 19,38       | 144,2           | 11,53      | № 82 ср 2016г.  |
|                             | Котлета мясная в томатном соусе                                 | 80                | 13,1        | 11,65       | 9,15        | 191,4           |            | № 324 ср 2016г. |
|                             | Капуста тушеная   | 150               | 3,48        | 4,91        | 11,59       | 101,4           | 80,45      | №354 ср 2016г.  |
|                             | Кисель  | 200               |             |             | 25,3        | 60              |            | № 883 ср 2003г. |
|                             | Хлеб пшеничный  | 30                | 2,25        | 0,74        | 12,4        | 59,3            |            |                 |
|                             | <b>Итого за обед</b>  | <b>710</b>        | <b>24,8</b> | <b>23,3</b> | <b>87</b>   | <b>626,2</b>    | <b>92</b>  |                 |
| 16.00ч.                     | <b>Полдник</b>  |                   |             |             |             |                 |            |                 |
|                             | Булочка   | 50                | 4           | 1           | 25,4        | 152             |            | № 452 ср 2016г. |
|                             | Чай с сахаром   | 200               |             |             | 19,9        | 74,8            |            | № 420 ср 2016г. |
|                             | <b>Итого за полдник</b>   | <b>250</b>        | <b>4</b>    | <b>1</b>    | <b>45,3</b> | <b>226,8</b>    |            |                 |
| <b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ</b> |   | <b>1545</b>       | <b>43</b>   | <b>38</b>   | <b>220</b>  | <b>1387</b>     | <b>119</b> |                 |

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 3-7лет

### МЕНЮ – 3 день

| Приём пищи                  | Наименование блюда                                   | Выход<br>блюда, г | Пищевые вещества (г) |             |             | Эн.д (ккал) | Вит С       | № рецепта       |
|-----------------------------|--|-------------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------------|
|                             |  |                   | Белки                | Жиры        | Углеводы    |             |             |                 |
| 09.00ч.                     | <b>ЗАВТРАК</b>                                       |                   |                      |             |             |             |             |                 |
|                             | Каша пшеничная на цельном молоке со сливочным маслом | 200               | 8,83                 | 8,7         | 13,35       | 236,1       | 1           | № 182 ср 2016г. |
|                             | Бутерброд с сыром                                    | 30/15             | 6,27                 | 4,25        | 12,4        | 113,3       | 0,4         | № 3 ср 2016г.   |
|                             | Какао  | 200               | 3                    | 3,5         | 15,18       | 101,2       |             | № 416 ср 2016г. |
|                             | <b>Итого за завтрак</b>                              | <b>445</b>        | <b>18,1</b>          | <b>16,5</b> | <b>41</b>   | <b>451</b>  | <b>1,4</b>  |                 |
| 10.00ч.                     | <b>II ЗАВТРАК</b>                                    |                   |                      |             |             |             |             |                 |
|                             | Сок фруктовый  | 100               | 1                    |             | 23,4        | 94          | 4           | № 418 ср 2016г. |
|                             | <b>Итого за II завтрак</b>                           | <b>100</b>        | <b>1</b>             |             | <b>23,4</b> | <b>94</b>   | <b>4</b>    |                 |
| 12.00ч.                     | <b>ОБЕД</b>  |                   |                      |             |             |             |             |                 |
|                             | Салат «Витаминный»                                   | 50                | 1,7                  | 4,91        | 5,9         | 74,7        | 41,5        | № 21 ср 2016г.  |
|                             | Суп гороховый с говядиной тушеной                    | 200               | 5,58                 | 4,09        | 20,7        | 140,9       | 11,5        | № 87 ср 2016г.  |
|                             | Тефтели в томатном соусе                             | 80                | 10,26                | 8,64        | 5,55        | 144,9       |             | № 304 ср 2016г. |
|                             | Макароны отварные                                    | 155               | 5,33                 | 4,75        | 37,15       | 170,9       |             | № 219 ср 2016г. |
|                             | Компот из сухофруктов                                | 200               | 0,13                 |             | 17,25       | 54,2        | 6,5         | № 391 ср 2016г. |
|                             | Хлеб пшеничный                                       | 30                | 2,27                 | 0,25        | 12,4        | 59,3        |             |                 |
|                             | <b>Итого за обед</b>                                 | <b>715</b>        | <b>25</b>            | <b>23</b>   | <b>99</b>   | <b>644</b>  | <b>59,5</b> |                 |
| 16.00ч.                     | <b>ПОЛДНИК</b>                                       |                   |                      |             |             |             |             |                 |
|                             | Пряники  | 50                | 4                    | 1           | 24,2        | 152         |             | № 251 ср 2016г. |
|                             | Молоко   | 200               | 5,6                  | 6,4         | 9,4         | 118         | 0,7         | № 410 ср 2016г. |
|                             | <b>Итого за полдник</b>                              | <b>250</b>        | <b>9,6</b>           | <b>7,4</b>  | <b>33,6</b> | <b>270</b>  | <b>0,7</b>  |                 |
| <b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b> |  | <b>1510</b>       | <b>54</b>            | <b>47</b>   | <b>197</b>  | <b>1459</b> | <b>66</b>   |                 |

**Неделя:** первая

**Период:** осень-зима

**Категория:** дети 3-7лет

### МЕНЮ – 4 день

| Приём пищи                     | Наименование блюд                                  | Выход блюда, г | Пищевые вещества (г) |             |             | Эн.ц. (ккал) | Вит С       | № рецепта       |
|--------------------------------|--|----------------|----------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|
|                                |  |                | Белки                | Жиры        | Углеводы    |              |             |                 |
| 09.00ч.                        | <b>ЗАВТРАК</b>                                     |                |                      |             |             |              |             |                 |
|                                | Каша рисовая на цельном молоке со сливочным маслом | 200            | 5,83                 | 7,56        | 43,65       | 256,1        | 1           | № 182 ср 2016г. |
|                                | Бутерброд с маслом                                 | 30/5           | 2,3                  | 4,35        | 12,45       | 96,7         |             | №1 ср 2016г.    |
|                                | Яйцо вареное                                       | 40             | 5,2                  | 4,7         | 0,31        | 64,6         |             | №227 ср 2016г.  |
|                                | Чай с сахаром с лимоном                            | 200            | 0,072                | 0,08        | 15,14       | 58,64        |             | №412 ср 2016г.  |
|                                | <b>Итого за завтрак</b>                            |                | <b>475</b>           | <b>13,4</b> | <b>16,7</b> | <b>71,5</b>  | <b>476</b>  | <b>1</b>        |
| 10.00ч.                        | <b>II ЗАВТРАК</b>                                  |                |                      |             |             |              |             |                 |
|                                | Яблоко   | 100            | 0,8                  |             | 22,6        | 92           | 26          |                 |
|                                | <b>Итого за II завтрак</b>                         | <b>100</b>     | <b>0,8</b>           |             | <b>22,6</b> | <b>92</b>    | <b>26</b>   |                 |
|                                | <b>ОБЕД</b>  |                |                      |             |             |              |             |                 |
|                                | Салат из свеклы вареной                            | 50             | 1,13                 | 2,9         | 6,9         | 30,9         |             | № 34 ср 2016г.  |
|                                | Суп из сайры                                       | 200            | 2,83                 | 1,93        | 7           | 73           | 17,4        | № 73 ср 2016г.  |
|                                | Биточки в томатном соусе                           | 80             | 12,3                 | 9,86        | 5,82        | 160,4        |             | № 306 ср 2016г. |
|                                | Картофельное пюре                                  | 150            | 3,03                 | 4,92        | 25,25       | 152,2        | 24,8        | №339 ср 2016г.  |
|                                | Сок фруктовый                                      | 200            | 1                    |             | 23,4        | 94           | 4           | № 418 ср 2016г. |
|                                | Хлеб пшеничный                                     | 50             | 3,55                 | 0,27        | 43,8        | 97,6         | 4           |                 |
|                                | <b>Итого за обед</b>                               | <b>730</b>     | <b>27,5</b>          | <b>25</b>   | <b>83</b>   | <b>632</b>   | <b>46,2</b> |                 |
|                                | <b>Полдник</b>                                     |                |                      |             |             |              |             |                 |
|                                | Ватрушка с повидлом                                | 50             | 4                    | 1           | 25,4        | 150          |             | № ср 2016г.     |
|                                | Чай с сахаром                                      | 200            |                      |             | 19,9        | 74,8         |             | № 420 ср 2016г. |
|                                | <b>Итого за полдник</b>                            | <b>250</b>     | <b>4</b>             | <b>1</b>    | <b>45,3</b> | <b>224,8</b> |             |                 |
| <b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</b> |  | <b>1555</b>    | <b>45</b>            | <b>42</b>   | <b>222</b>  | <b>1424</b>  | <b>73</b>   |                 |

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 3-7лет

### МЕНЮ – 5 день

| Приём пищи                 | Наименование блюд                                 | Выход<br>блюда, г | Пищевые вещества |             |             | Эн.ц.(ккал) | С            | № рецепта       |
|----------------------------|---|-------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------------|
|                            |   |                   | Белки            | Жиры        | Углеводы    |             |              |                 |
| 09.00ч.                    | <b>ЗАВТРАК</b>                                    |                   |                  |             |             |             |              |                 |
|                            | Каша манная на цельном молоке со сливочным маслом | 200               | 7,73             | 7,6         | 40          | 217,1       | 1            | № 182 ср 2016г. |
|                            | Бутерброд с маслом с сыром                        | 30/5/15           | 6,3              | 8,35        | 12,45       | 150,7       |              | № 3 ср 2016г.   |
|                            | Кофейный напиток                                  | 200               | 2,5              | 2,89        | 14,18       | 89,6        | 0,9          | №414 ср 2016г.  |
|                            | <b>Итого за завтрак</b>                           | <b>450</b>        | <b>16,5</b>      | <b>18,8</b> | <b>66,6</b> | <b>457</b>  | <b>1,9</b>   |                 |
| 10.00ч.                    | <b>II ЗАВТРАК</b>                                 |                   |                  |             |             |             |              |                 |
|                            | Сок фруктовый                                     | 100               | 1                |             | 23,4        | 94          | 4            |                 |
|                            | <b>Итого за II завтрак</b>                        | <b>100</b>        | <b>1</b>         |             | <b>23,4</b> | <b>94</b>   | <b>4</b>     |                 |
| 12.00ч.                    | <b>ОБЕД</b>                                       |                   |                  |             |             |             |              |                 |
|                            | Винегрет  | 50                | 1,2              | 4,95        | 8           | 81,3        | 4            | № 46 ср 2016г.  |
|                            | Щи на курином бульоне со сметаной                 | 200               | 4,36             | 7,3         | 13,4        | 103,2       | 10,6         | № 95 ср 2016г.  |
|                            | Курица тушенная с овощами                         | 80                | 14,2             | 11,8        | 0,62        | 166,6       |              | № 318 ср 2016г. |
|                            | Гречневая каша рассыпчатая                        | 150               | 6,33             | 5,4         | 34          | 201,4       |              | №170 ср 2016г.  |
|                            | Кисель  | 200               |                  |             | 25,3        | 60          |              | № ср 2016г.     |
|                            | Хлеб пшеничный                                    | 30                | 2,1              | 0,32        | 12,2        | 58,3        |              |                 |
|                            | <b>Итого за обед</b>                              | <b>710</b>        | <b>28</b>        | <b>29,7</b> | <b>93,5</b> | <b>670</b>  | <b>14,65</b> |                 |
| 16.00ч.                    | <b>ПОЛДНИК</b>                                    |                   |                  |             |             |             |              |                 |
|                            | Булочка «Дорожная»                                | 50                | 4                | 1           | 25,4        | 152         |              | № 453 ср 2016г. |
|                            | Молоко  | 200               | 5,6              | 6,4         | 9,4         | 118         | 0,7          | № 420 ср 2016г. |
|                            | <b>Итого за полдник</b>                           | <b>250</b>        | <b>9,6</b>       | <b>7,4</b>  | <b>34,8</b> | <b>270</b>  | <b>0,7</b>   |                 |
| <b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ</b> |   | <b>1510</b>       | <b>55</b>        | <b>55</b>   | <b>218</b>  | <b>1491</b> | <b>21</b>    |                 |

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 3-7лет

### МЕНЮ – 6 день

| Приём пищи                  | Наименование блюд   | Выход блюда, г | Пищевые вещества (г) |             |             | Эн.д. (ккал) | Вит С      | № рецепта       |
|-----------------------------|---|----------------|----------------------|-------------|-------------|--------------|------------|-----------------|
|                             |   |                | Белки                | Жиры        | Углеводы    |              |            |                 |
| 09.00ч.                     | <b>ЗАВТРАК</b>  |                |                      |             |             |              |            |                 |
|                             | Суп молочный с вермишелью на цельном молоке со сливочным маслом | 200            | 5,6                  | 6,35        | 20,4        | 157          | 1,4        | № 100 ср 2016г. |
|                             | Бутерброд с сыром   | 30//15         | 7,7                  | 4,56        | 20,6        | 152,9        |            | №3 ср 2016г.    |
|                             | Яйцо вареное  | 40             | 5,2                  | 4,7         | 0,31        | 64,6         |            | №227 ср 2016г.  |
|                             | Чай с сахаром   | 200            |                      |             | 19,9        | 74,8         |            | №410 ср 2016г.  |
|                             | <b>Итого за завтрак</b>   | <b>505</b>     | <b>18,5</b>          | <b>15,6</b> | <b>61</b>   | <b>449</b>   | <b>1,4</b> |                 |
|                             | <b>II ЗАВТРАК</b>   |                |                      |             |             |              |            |                 |
|                             | Сок фруктовый   | 100            | 1                    |             | 23,4        | 94           | 4          |                 |
|                             | <b>Итого за II завтрак</b>                                      | <b>100</b>     | <b>1</b>             |             | <b>23,4</b> | <b>94</b>    | <b>4</b>   |                 |
| 12.00ч.                     | <b>ОБЕД</b>   |                |                      |             |             |              |            |                 |
|                             | Салат из моркови  | 50             | 0,72                 | 2,95        | 5,4         | 51,2         | 2,5        | № 41 ср 2016г.  |
|                             | Суп полевой с говядиной тушеной                                 | 200            | 3,1                  | 4,13        | 18,8        | 118,9        | 13,5       | № 86 ср 2016г.  |
|                             | Котлета мясная в томатном соусе                                 | 80             | 11,61                | 13,39       | 6,17        | 129,5        |            | № 273 ср 2016г. |
|                             | Картофель отварной  | 150            | 3,03                 | 4,25        | 29,55       | 161,9        | 31         | № ср 2016г.     |
|                             | Компот из сухофруктов   | 200            | 1                    |             | 29,4        | 115,4        | 0,8        | № 394 ср 2016г. |
|                             | Хлеб пшеничный  | 40             | 2,71                 | 0,42        | 16,2        | 77,3         |            |                 |
| <b>Итого за обед</b>        | <b>720</b>  | <b>22</b>      | <b>25</b>            | <b>105</b>  | <b>654</b>  | <b>47</b>    |            |                 |
| 16.00ч.                     | <b>ПОЛДНИК</b>  |                |                      |             |             |              |            |                 |
|                             | Пряник  | 50             | 2,7                  | 4,4         | 17,5        | 154          |            |                 |
|                             | Чай с сахаром   | 200            |                      |             | 19,9        | 74,8         |            | № 419 ср 2016г. |
|                             | <b>Итого за полдник</b>   | <b>250</b>     | <b>2,7</b>           | <b>4,4</b>  | <b>37,4</b> | <b>228,8</b> |            |                 |
| <b>ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ</b> |   | <b>1475</b>    | <b>45</b>            | <b>45</b>   | <b>220</b>  | <b>1408</b>  | <b>48</b>  |                 |

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 3-7лет

### МЕНЮ – 7 день

| Приём пищи                   | Наименование блюд                                       | Выход блюда,г | Пищевые вещества (г) |             |             | Эн.ц. (ккал) | Вит С       | № рецепта       |
|------------------------------|---|---------------|----------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|
|                              |   |               | Белки                | Жиры        | Углеводы    |              |             |                 |
| 09.00ч.                      | <b>ЗАВТРАК</b>  |               |                      |             |             |              |             |                 |
|                              | Каша геркулесовая на цельном молоке со сливочным маслом | 200           | 8,53                 | 10          | 38,55       | 220,1        | 1           | № 182 ср 2016г. |
|                              | Бутерброд с маслом                                      | 30/10         | 2,33                 | 8,45        | 12,49       | 134,1        |             | №1 ср 2016г.    |
|                              | Какао   | 200           | 3                    | 3,5         | 15,18       | 101,2        |             | №416 ср 2016г.  |
|                              | <b>Итого за завтрак</b>                                 | <b>445</b>    | <b>14</b>            | <b>21</b>   | <b>66,2</b> | <b>455</b>   | <b>1</b>    |                 |
| 10.00ч.                      | <b>II ЗАВТРАК</b>                                       |               |                      |             |             |              |             |                 |
|                              | Яблоко  | 100           | 0,8                  |             | 22,6        | 92           | 26          | №418 ср 2016г.  |
|                              | <b>Итого за II завтрак</b>                              | <b>100</b>    | <b>0,8</b>           |             | <b>22,6</b> | <b>92</b>    | <b>26</b>   |                 |
| 12.00ч.                      | <b>ОБЕД</b>   |               |                      |             |             |              |             |                 |
|                              | Салат «Витаминный»                                      | 50            | 1,7                  | 4,91        | 5,9         | 74,7         | 41,5        | № 21 ср 2016г.  |
|                              | Суп гороховый с говядиной тушеной                       | 200           | 3,58                 | 4,03        | 20,7        | 120,9        | 11,5        | № 87 ср 2016г.  |
|                              | Гуляш из мяса говядины                                  | 80            | 12,41                | 11,49       | 7,35        | 180,4        | 3,3         | № 325 ср 2016г. |
|                              | Макароны отварные                                       | 150           | 5,33                 | 4,75        | 37,15       | 170,9        |             | №219 ср 2016г.  |
|                              | Напиток из шиповника                                    | 200           | 1                    |             | 9,9         | 37,4         |             | № 391 ср 2016г. |
|                              | Хлеб пшеничный  | 30            | 2,1                  | 0,32        | 12,4        | 58,3         |             |                 |
|                              | <b>Итого за обед</b>                                    | <b>710</b>    | <b>25</b>            | <b>25</b>   | <b>100</b>  | <b>659</b>   | <b>62,8</b> |                 |
| 16.00ч.                      | <b>ПОЛДНИК</b>  |               |                      |             |             |              |             |                 |
|                              | Булочка   | 50            | 2,7                  | 4,4         | 17,5        | 154          |             |                 |
|                              | Молоко  | 200           | 5,6                  | 6,4         | 9,4         | 118          | 0,7         | № 420 ср 2016г. |
|                              | <b>Итого за полдник</b>                                 | <b>250</b>    | <b>8,3</b>           | <b>10,8</b> | <b>26,9</b> | <b>272</b>   | <b>0,7</b>  |                 |
| <b>ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b> |   | <b>1605</b>   | <b>48</b>            | <b>57</b>   | <b>216</b>  | <b>1480</b>  | <b>68</b>   |                 |

**Неделя:** вторая

**Период:** осень-зима

**Категория:** дети 3-7лет

## МЕНЮ – 8 день

| Приём пищи                   | Наименование блюд                                    | Выход блюда, г | Пищевые вещества (г) |             |             | Эн.ц. (ккал) | Вит С      | № рецепта       |
|------------------------------|--|----------------|----------------------|-------------|-------------|--------------|------------|-----------------|
|                              |  |                | Белки                | Жиры        | Углеводы    |              |            |                 |
| 09.00ч.                      | <b>ЗАВТРАК</b>                                       |                |                      |             |             |              |            |                 |
|                              | Каша пшеничная на цельном молоке со сливочным маслом | 200            | 8,83                 | 8,7         | 13,35       | 236,1        | 1          | № 182 ср 2016г. |
|                              | Бутерброд с маслом с сыром                           | 30/5/15        | 5                    | 7           | 12,45       | 132,7        |            | №3 ср 2016г.    |
|                              | Кофейный напиток                                     | 200            | 2,5                  | 2,88        | 14,18       | 89,6         | 0,9        | №414 ср 2016г.  |
|                              | <b>Итого за завтрак</b>                              | <b>450</b>     | <b>16,3</b>          | <b>18,6</b> | <b>40</b>   | <b>458,4</b> | <b>1,9</b> |                 |
| 10.00ч.                      | <b>II ЗАВТРАК</b>                                    |                |                      |             |             |              |            |                 |
|                              | Сок фруктовый  | 100            | 1                    |             | 23,4        | 94           | 4          |                 |
|                              | <b>Итого за II завтрак</b>                           | <b>100</b>     | <b>1</b>             |             | <b>23,4</b> | <b>94</b>    | <b>4</b>   |                 |
| 12.00ч.                      | <b>ОБЕД</b>  |                |                      |             |             |              |            |                 |
|                              | Винегрет   | 50             | 1,2                  | 4,95        | 8           | 81,3         | 4          | № 46 ср 2016г.  |
|                              | Суп рассольник с говядиной тушеной                   | 200            | 4,19                 | 5,96        | 19,38       | 144,2        | 11,53      | № 82 ср 2016г.  |
|                              | Тефтели в томатном соусе                             | 80             | 10,26                | 8,64        | 5,55        | 144,9        |            | № 304 ср 2016г. |
|                              | Капуста тушеная                                      | 150            | 3,48                 | 4,91        | 11,59       | 104,1        | 80,45      | №354 ср 2016г.  |
|                              | Кисель   | 200            |                      |             | 25,3        | 60           |            | № ср 2016г.     |
|                              | Хлеб пшеничный                                       | 50             | 3,57                 | 0,27        | 20,4        | 97,3         |            |                 |
| <b>Итого за обед</b>         | <b>740</b>   | <b>23</b>      | <b>24</b>            | <b>90</b>   | <b>632</b>  | <b>96</b>    |            |                 |
| 16.00ч.                      | <b>ПОЛДНИК</b>                                       |                |                      |             |             |              |            |                 |
|                              | Пряники  | 50             | 4                    | 1           | 24,2        | 152          |            | № 251 ср 2016г. |
|                              | Чай с сахаром  | 200            |                      |             | 19,9        | 74,8         |            | № 410 ср 2016г. |
|                              | <b>Итого за полдник</b>                              | <b>250</b>     | <b>4</b>             | <b>1</b>    | <b>44,1</b> | <b>226,8</b> |            |                 |
| <b>ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ</b> |  | <b>1540</b>    | <b>44</b>            | <b>44</b>   | <b>197</b>  | <b>1409</b>  | <b>124</b> |                 |



**Неделя:** вторая

**Период:** осень-зима

**Категория:** дети 3-7лет

### МЕНЮ – 9 день

| Приём пищи                   | Наименование блюд                                 | Выход блюда, г | Пищевые вещества (г) |            |             | Эн.п. (ккал) | Вит С       | № рецепта       |
|------------------------------|---|----------------|----------------------|------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|
|                              |   |                | Белки                | Жиры       | Угле-воды   |              |             |                 |
| 09.00ч.                      | <b>ЗАВТРАК</b>                                    |                |                      |            |             |              |             |                 |
|                              | Каша манная на цельном молоке со сливочным маслом | 200            | 7,73                 | 7,6        | 40          | 217,1        | 1           | № 182 ср 2016г. |
|                              | Бутерброд с сыром                                 | 30/10          | 5                    | 7          | 12,45       | 133,1        |             | №3 ср 2016г.    |
|                              | Яйцо вареное                                      | 40             | 5,2                  | 4,7        | 0,31        | 64,6         |             | №227 ср 2016г.  |
|                              | Чай с сахаром с лимоном                           | 200            | 0,072                | 0,08       | 10,14       | 40           |             | №412 ср 2016г.  |
|                              | <b>Итого за завтрак</b>                           | <b>485</b>     | <b>18</b>            | <b>19</b>  | <b>63</b>   | <b>455</b>   | <b>1</b>    |                 |
| 10.00ч.                      | <b>II ЗАВТРАК</b>                                 |                |                      |            |             |              |             |                 |
|                              | Яблоко  | 100            | 0,8                  |            | 22,6        | 92           | 26          |                 |
|                              | <b>Итого за II завтрак</b>                        | <b>100</b>     | <b>0,8</b>           |            | <b>22,6</b> | <b>92</b>    | <b>26</b>   |                 |
| 12.00ч.                      | <b>ОБЕД</b>                                       |                |                      |            |             |              |             |                 |
|                              | Салат из кукурузы                                 | 50             | 0,8                  | 4          | 6,2         | 59           |             | № 12 ср 2016г.  |
|                              | Суп вермишелевый на курином бульоне               | 200            | 2,4                  | 2          | 17,3        | 94,2         | 10,61       | № 88 ср 2016г.  |
|                              | Курица тушенная с овощами                         | 80             | 14,2                 | 11,8       | 0,62        | 166,6        |             | № 318 ср 2016г. |
|                              | Гречневая каша рассыпчатая                        | 150            | 6,33                 | 5,4        | 34          | 201,4        |             | №170 ср 2016г.  |
|                              | Компот из сухофруктов                             | 200            | 0,13                 |            | 17,25       | 54,2         | 6,5         | № 391 ср 2016г. |
|                              | Хлеб пшеничный                                    | 30             | 2,11                 | 0,32       | 12,2        | 58,3         |             |                 |
|                              | <b>Итого за обед</b>                              | <b>710</b>     | <b>26</b>            | <b>24</b>  | <b>88</b>   | <b>633,7</b> | <b>17,1</b> |                 |
| 16.00ч.                      | <b>ПОЛДНИК</b>                                    |                |                      |            |             |              |             |                 |
|                              | Ватрушка с повидлом                               | 50             | 4                    | 1          | 25,4        | 152          |             | № 453 ср 2016г. |
|                              | Молоко  | 200            | 5,6                  | 6,4        | 9,4         | 118          | 0,7         | № 420 ср 2016г. |
|                              | <b>Итого за полдник</b>                           | <b>250</b>     | <b>9,6</b>           | <b>7,4</b> | <b>34,8</b> | <b>270</b>   | <b>0,7</b>  |                 |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ</b> |   | <b>1545</b>    | <b>54</b>            | <b>50</b>  | <b>208</b>  | <b>1450</b>  | <b>45</b>   |                 |

Неделя: вторая  
 Период: осень-зима  
 Категория: дети 3-7лет

### МЕНЮ – 10 день

| Приём пищи                   | Наименование блюд                        | Выход<br>блюда, г | Пищевые вещества (г) |             |             | Эн.ц. (ккал) | Вит С       | № рецепта       |
|------------------------------|--|-------------------|----------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|
|                              |  |                   | Белки                | Жиры        | Углеводы    |              |             |                 |
| 09.00ч.                      | <b>ЗАВТРАК</b>                           |                   |                      |             |             |              |             |                 |
|                              | Макароны отварные<br>со сливочным маслом | 200               | 6,43                 | 4,88        | 44,55       | 217,2        |             | № 219 ср 2016г. |
|                              | Бутерброд с повидлом с маслом            | 30/20/5           | 2,46                 | 4,35        | 25,75       | 141,7        |             | №2 ср 2016г.    |
|                              | Какао                                    | 200               | 3                    | 3,5         | 15,18       | 101,2        | 1,1         | №416 ср 2016г.  |
|                              | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>455</b>        | <b>12</b>            | <b>12,7</b> | <b>85,4</b> | <b>460</b>   | <b>1,1</b>  |                 |
| 10.00ч.                      | <b>II ЗАВТРАК</b>                        |                   |                      |             |             |              |             |                 |
|                              | Сок фруктовый                            | 100               | 1                    |             | 23,4        | 94           | 4           | №418 ср 2016г.  |
|                              | <b>Итого за II завтрак</b>               | <b>100</b>        | <b>1</b>             |             | <b>23,4</b> | <b>94</b>    | <b>4</b>    |                 |
| 12.00ч.                      | <b>ОБЕД</b>                              |                   |                      |             |             |              |             |                 |
|                              | Салат из свеклы вареной                  | 50                | 1,13                 | 2,9         | 6,9         | 57,8         |             | № 34 ср 2016г.  |
|                              | Суп картофельный<br>с говядиной тушеной  | 200               | 3,78                 | 4,69        | 19,3        | 123,6        | 19,5        | № 83 ср 2016г.  |
|                              | Биточки в томатном соусе                 | 80                | 12,3                 | 9,86        | 5,82        | 160,4        |             | № 306 ср 2016г. |
|                              | Каша рисовая рассыпчатая                 | 150               | 3,53                 | 4,4         | 38,65       | 198,4        |             | №179 ср 2016г.  |
|                              | Напиток из шиповника                     | 200               | 1                    |             | 9,9         | 37,4         |             | № ср 2016г      |
|                              | Хлеб пшеничный                           | 50                | 2,25                 | 0,54        | 12,4        | 59,6         |             |                 |
|                              | <b>Итого за обед</b>                     | <b>740</b>        | <b>24</b>            | <b>22,4</b> | <b>93</b>   | <b>637</b>   | <b>19,5</b> |                 |
| 16.00ч.                      | <b>Полдник</b>                           |                   |                      |             |             |              |             |                 |
|                              | Булочка «Веснушка»                       | 50                | 4                    | 1           | 25,4        | 150          |             |                 |
|                              | Чай с сахаром                            | 200               |                      |             | 19,9        | 74,8         |             |                 |
|                              | <b>Итого за полдник</b>                  | <b>250</b>        | <b>4</b>             | <b>1</b>    | <b>45,3</b> | <b>224,8</b> |             |                 |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</b> |  | <b>1645</b>       | <b>41</b>            | <b>36</b>   | <b>247</b>  | <b>1416</b>  | <b>26</b>   |                 |

| <b>1 день</b>   | <b>2 день</b>   | <b>3 день</b>  | <b>4 день</b>  | <b>5 день</b>   |
|---|---|--|--|---|
| <b>Завтрак</b>  | <b>Завтрак</b>  | <b>Завтрак</b>   | <b>Завтрак</b>   | <b>Завтрак</b>  |
| Каша «Дружба» на цельном молоке со сливочным маслом 200 | Суп молочный с вермишелью на цельном молоке со сливочным маслом 200 | Каша пшеничная на цельном молоке со сливочным маслом 200 | Каша рисовая на цельном молоке со сливочным маслом 200 | Каша манная на цельном молоке со сливочным маслом 200 |
| Бутерброд с маслом 30/10                                | Бутерброд с маслом с сыром 60/5/15                                  | Бутерброд с сыром 30/15                                  | Бутерброд с маслом 30/5                                | Бутерброд с маслом с сыром 30/5/15                    |
| Кофейный напиток 200                                    | Чай с сахаром 200   | Какао 200  | Чай с сахаром с лимоном 200                            | Кофейный напиток 200                                  |
|   |   |  | Яйцо вареное 40  |   |
| <b>II завтрак</b>                                       | <b>II завтрак</b>   | <b>II завтрак</b>  | <b>II завтрак</b>                                      | <b>II завтрак</b>                                     |
| Сок фруктовый 100                                       | Яблоко 100  | Сок фруктовый 100  | Яблоко 100   | Сок фруктовый 100                                     |
| <b>Обед</b>   | <b>Обед</b>   | <b>Обед</b>  | <b>Обед</b>  | <b>Обед</b>   |
| Салат из моркови 50                                     | Салат из зеленого горошка 50  | Салат «Витаминный» 50                                    | Салат из свеклы варенной 50                            | Винегрет 50   |
| Суп с ячневой крупой с говядиной тушеной 200            | Суп рассольник с говядиной тушеной 200                              | Суп гороховый с говядиной тушеной 200                    | Суп из сайры 200                                       | Щи на курином бульоне со сметаной 200                 |
| Рыба тушеная с овощами 80                               | Котлета мясная в томатном соусе 80                                  | Тефтели в томатном соусе 80                              | Биточки в томатном соусе 80                            | Курица тушеная с овощами 80                           |
| Картофельное пюре 150                                   | Капуста тушеная 150   | Макароны отварные 155                                    | Картофельное пюре 150                                  | Гречневая каша рассыпчатая 150                        |
| Компот из сухофруктов 200                               | Кисель 200  | Компот из сухофруктов 200                                | Сок фруктовый 200                                      | Кисель 200  |
| Хлеб 40   | Хлеб 30   | Хлеб 30  | Хлеб 50  | Хлеб 30   |
| <b>Полдник</b>  | <b>Полдник</b>  | <b>Полдник</b>   | <b>Полдник</b>   | <b>Полдник</b>  |
| Пряник 50   | Булочка 50  | Пряник 50  | Ватрушка с повидлом 50                                 | Булочка «Дорожная» 50                                 |
| Молоко 200  | Чай с сахаром 200   | Молоко 200   | Чай с сахаром 200                                      | Молоко 200  |

| <b>6 день</b>   | <b>7 день</b>   | <b>8 день</b>  | <b>9 день</b>   | <b>10 день</b>                              |
|---|---|--|---|---|
| <b>Завтрак</b>  | <b>Завтрак</b>  | <b>Завтрак</b>   | <b>Завтрак</b>  | <b>Завтрак</b>                              |
| Суп молочный с вермишелью на цельном молоке со сливочным маслом 200 | Каша геркулесовая на цельном молоке со сливочным маслом 200 | Каша пшеничная на цельном молоке со сливочным маслом 200 | Каша манная на цельном молоке со сливочным маслом 200 | Макаронные отварные со сливочным маслом 200 |
| Бутерброд с сыром 30/15   | Бутерброд с маслом 30/10                                    |  |   |   |
| Чай с сахаром 200   | Какао 200   | Бутерброд с маслом с сыром 30/5/10                       | Бутерброд с сыром 30/10                               | Бутерброд с повидлом с маслом 30/20/5       |
| Яйцо вареное 40   |   | Кофейный напиток 200                                     | Чай с сахаром с лимоном 200                           | Какао 200                                   |
|   |   |  | Яйцо вареное 40                                       |   |
| <b>II завтрак</b>   | <b>II завтрак</b>   | <b>II завтрак</b>  | <b>II завтрак</b>                                     | <b>II завтрак</b>                           |
| Сок фруктовый 100   | Яблоко 100  | Сок фруктовый 100  | Яблоко 100  | Сок фруктовый 100                           |
| <b>Обед</b>   | <b>Обед</b>   | <b>Обед</b>  | <b>Обед</b>   | <b>Обед</b>                                 |
| Салат из моркови 50   | Салат «Витаминный» 50                                       | Винегрет 50  | Салат из кукурузы 50                                  | Салат из свеклы варенной 50                 |
| Суп полевой с говядиной тушеной 200                                 | Суп гороховый с говядиной тушеной 200                       | Суп рассольник с говядиной тушеной 200                   | Суп вермишелевый на курином бульоне 200               | Суп картофельный с говядиной тушеной 200    |
| Котлета мясная в томатном соусе 80                                  | Гуляш из мяса говядины 80                                   | Тефтели в томатном соусе 80                              | Курица тушенная с овощами 80                          | Биточки в томатном соусе 80                 |
| Картофель отварной 150  | Макаронные отварные 150                                     | Капуста тушенная 150                                     | Гречневая каша рассыпчатая 150                        | Каша рисовая рассыпчатая 150                |
| Компот из сухофруктов 200   | Напиток из шиповника 200                                    | Кисель 200   | Компот из сухофруктов 200                             | Напиток из шиповника 200                    |
| Хлеб 40   | Хлеб 30   | Хлеб 50  | Хлеб 30   | Хлеб 50                                     |
| <b>Полдник</b>  | <b>Полдник</b>  | <b>Полдник</b>   | <b>Полдник</b>  | <b>Полдник</b>                              |
| Пряник 50   | Булочка 50  | Пряник 50  | Ватрушка с повидлом 50                                | Булочка «Веснушка» 50                       |
| Чай с сахаром 200   | Молоко 200  | Чай с сахаром 200  | Молоко 200  | Чай с сахаром 200                           |