

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий МКДОУ  
Зубавленко Н.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "Комбинат питания №1"

Зубавленко Н.С.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ г. ОРЕНБУРГА, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции,г | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | Калорийность,г  | № из сборника рецептур |
|--------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| <b>1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК</b>          |                |              |              |               |                 |                        |
| <b>Завтрак</b>                       |                |              |              |               |                 |                        |
| Каша пшеничная молочная              | 200            | 8,44         | 4,61         | 42,59         | 245,65          | 168                    |
| Батон                                | 30             | 2,25         | 0,87         | 15,42         | 78,51           | 1                      |
| Кофейный напиток с молоком           | 180            | 2,74         | 2,83         | 13,17         | 89,15           | 395                    |
| Масло (порциями)                     | 5              | 0,04         | 3,90         | 0,05          | 35,44           | 6                      |
| <b>Итого за завтрак</b>              | <b>415</b>     | <b>13,47</b> | <b>12,22</b> | <b>71,23</b>  | <b>448,75</b>   |                        |
| <b>2-й завтрак</b>                   |                |              |              |               |                 |                        |
| Сок фруктовый                        | 180            | 0,90         | 0,18         | 18,18         | 77,94           | 399                    |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b>          | <b>180</b>     | <b>0,90</b>  | <b>0,18</b>  | <b>18,18</b>  | <b>77,94</b>    |                        |
| <b>Обед</b>                          |                |              |              |               |                 |                        |
| Салат из свеклы                      | 60             | 0,86         | 3,65         | 5,07          | 56,62           | 33                     |
| Суп картофельный с бобовыми          | 200            | 4,82         | 3,57         | 15,75         | 114,36          | 81                     |
| Котлеты рубленные                    | 70             | 10,20        | 12,91        | 6,63          | 183,53          | 282                    |
| Соус сметанный                       | 15             | 0,23         | 0,79         | 0,97          | 11,87           | 600                    |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150            | 5,65         | 4,56         | 36,01         | 207,67          | 205                    |
| Хлеб ржаной                          | 50             | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 85,40           | 1                      |
| Напиток из плодов шиповника          | 180            | 0,61         | 0,25         | 18,67         | 79,41           | 398                    |
| <b>Итого за обед</b>                 | <b>725</b>     | <b>25,67</b> | <b>26,34</b> | <b>99,80</b>  | <b>738,86</b>   |                        |
| <b>Полдник</b>                       |                |              |              |               |                 |                        |
| Кефир                                | 200            | 5,83         | 6,43         | 8,04          | 113,40          | 401                    |
| Печенье                              | 50             | 3,75         | 5,90         | 37,45         | 217,90          | 12.18                  |
| <b>Итого за полдник</b>              | <b>250</b>     | <b>9,58</b>  | <b>12,33</b> | <b>45,49</b>  | <b>331,30</b>   |                        |
| <b>Ужин</b>                          |                |              |              |               |                 |                        |
| Запеканка из творога со сметаной     | 200            | 31,79        | 24,88        | 27,33         | 460,43          | 237                    |
| Батон                                | 50             | 3,75         | 1,45         | 25,70         | 130,85          | 1                      |
| Чай с сахаром                        | 200            | 0,12         | 0,03         | 10,02         | 40,84           | 392                    |
| <b>Итого за ужин</b>                 | <b>450</b>     | <b>35,66</b> | <b>26,36</b> | <b>63,05</b>  | <b>632,13</b>   |                        |
| <b>Итого за день</b>                 | <b>2 020</b>   | <b>85,28</b> | <b>77,43</b> | <b>297,75</b> | <b>2 228,98</b> |                        |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | Каллорийность,г | № из сборника рецептов |
|--------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| <b>1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК</b>        |                |              |              |               |                 |                        |
| <b>Завтрак</b>                 |                |              |              |               |                 |                        |
| Каша манная молочная           | 200            | 7,30         | 3,50         | 40,54         | 222,86          | 168                    |
| Батон                          | 50             | 3,75         | 1,45         | 25,70         | 130,85          | 1                      |
| Какао с молоком                | 180            | 3,44         | 3,62         | 15,12         | 106,86          | 397                    |
| Сыр (порциями)                 | 10             | 2,61         | 2,66         | 0,35          | 35,72           | 7                      |
| <b>Итого за завтрак</b>        | <b>440</b>     | <b>17,10</b> | <b>11,22</b> | <b>81,72</b>  | <b>496,29</b>   |                        |
| <b>2-й завтрак</b>             |                |              |              |               |                 |                        |
| Фрукт свежий(яблоко)           | 200            | 0,78         | 0,78         | 19,21         | 87,02           | 368                    |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b>    | <b>200</b>     | <b>0,78</b>  | <b>0,78</b>  | <b>19,21</b>  | <b>87,02</b>    |                        |
| <b>Обед</b>                    |                |              |              |               |                 |                        |
| Огурцы соленые порционно       | 60             | 0,48         | 0,06         | 1,02          | 6,55            | 8.10                   |
| Борщ с капустой и картофелем   | 200            | 1,65         | 3,26         | 10,70         | 78,70           | 57                     |
| Плов из птицы                  | 220            | 26,29        | 11,33        | 41,93         | 374,88          | 492                    |
| Хлеб ржаной                    | 50             | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 85,40           | 1                      |
| Компот из свежих плодов        | 180            | 0,17         | 0,17         | 12,52         | 52,21           | 372                    |
| <b>Итого за обед</b>           | <b>710</b>     | <b>31,89</b> | <b>15,42</b> | <b>82,86</b>  | <b>597,73</b>   |                        |
| <b>Полдник</b>                 |                |              |              |               |                 |                        |
| Кисель плодово-ягодный         | 200            | 0,02         |              | 28,75         | 115,09          | 648                    |
| Печенье                        | 50             | 1,88         | 2,95         | 18,73         | 108,95          | 12.18                  |
| <b>Итого за полдник</b>        | <b>250</b>     | <b>1,90</b>  | <b>2,95</b>  | <b>47,47</b>  | <b>224,04</b>   |                        |
| <b>Ужин</b>                    |                |              |              |               |                 |                        |
| Суфле из рыбы                  | 80             | 13,04        | 8,15         | 3,46          | 139,38          | 268/353                |
| Пюре картофельное              | 150            | 3,27         | 5,15         | 22,00         | 147,46          | 520/3                  |
| Батон                          | 50             | 3,75         | 1,45         | 25,70         | 130,85          | 1                      |
| Чай с сахаром                  | 200            | 0,12         | 0,03         | 10,02         | 40,84           | 392                    |
| <b>Итого за ужин</b>           | <b>480</b>     | <b>20,18</b> | <b>14,79</b> | <b>61,18</b>  | <b>458,53</b>   |                        |
| <b>Итого за день</b>           | <b>2 080</b>   | <b>71,85</b> | <b>45,16</b> | <b>292,44</b> | <b>1 863,61</b> |                        |

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции,г | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | Каллорийность,г | № из сборника рецептов |
|--|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| <b>1 НЕДЕЛЯ СРЕДА</b>                    |                |              |              |               |                 |                        |
| <b>Завтрак</b>                           |                |              |              |               |                 |                        |
| Каша овсяная молочная                    | 200            | 8,84         | 6,01         | 39,09         | 245,85          | 168                    |
| Батон                                    | 50             | 3,75         | 1,45         | 25,70         | 130,85          | 1                      |
| Кофейный напиток с молоком               | 180            | 2,97         | 2,89         | 14,27         | 94,95           | 395                    |
| Масло (порциями)                         | 5              | 0,04         | 3,90         | 0,05          | 35,44           | 6                      |
| <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>435</b>     | <b>15,59</b> | <b>14,25</b> | <b>79,12</b>  | <b>507,09</b>   |                        |
| <b>2-й завтрак</b>                       |                |              |              |               |                 |                        |
| Сок фруктовый                            | 180            | 0,90         | 0,18         | 18,18         | 77,94           | 399                    |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b>              | <b>180</b>     | <b>0,90</b>  | <b>0,18</b>  | <b>18,18</b>  | <b>77,94</b>    |                        |
| <b>Обед</b>                              |                |              |              |               |                 |                        |
| Салат из квашеной капусты                | 60             | 0,96         | 3,06         | 4,95          | 51,15           | 45                     |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 225            | 5,54         | 2,26         | 15,07         | 102,72          | 83/124                 |
| Печень, тушенная в соусе                 | 80             | 13,49        | 9,09         | 7,51          | 165,80          | 439/512                |
| Каша гречневая рассыпчатая               | 150            | 8,86         | 6,21         | 40,02         | 251,39          | 508/3                  |
| Хлеб ржаной                              | 50             | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 85,40           | 1                      |
| Компот из сушеных фруктов                | 180            | 0,38         | 0,02         | 24,67         | 100,38          | 375                    |
| <b>Итого за обед</b>                     | <b>745</b>     | <b>32,53</b> | <b>21,23</b> | <b>108,92</b> | <b>756,85</b>   |                        |
| <b>Полдник</b>                           |                |              |              |               |                 |                        |
| Оладьи с маслом 70/5гр.                  | 75             | 6,14         | 9,84         | 31,13         | 237,67          | 733                    |
| Какао с молоком                          | 180            | 3,44         | 3,62         | 15,12         | 106,86          | 397                    |
| <b>Итого за полдник</b>                  | <b>255</b>     | <b>9,59</b>  | <b>13,47</b> | <b>46,25</b>  | <b>344,53</b>   |                        |
| <b>Ужин</b>                              |                |              |              |               |                 |                        |
| Зелёный горошек                          | 15             | 0,47         | 0,03         | 0,98          | 6,04            | 8.18                   |
| Макаронь, запеченные с сыром             | 205            | 9,98         | 8,88         | 53,53         | 333,91          | 207                    |
| Батон                                    | 50             | 3,75         | 1,45         | 25,70         | 130,85          | 1                      |
| Чай с лимоном                            | 200            | 0,27         | 0,06         | 10,27         | 42,64           | 393                    |
| <b>Итого за ужин</b>                     | <b>455</b>     | <b>14,46</b> | <b>10,41</b> | <b>90,47</b>  | <b>513,44</b>   |                        |
| <b>Итого за день</b>                     | <b>2 070</b>   | <b>73,07</b> | <b>59,54</b> | <b>342,94</b> | <b>2 199,85</b> |                        |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | Каллорийность,г | № из сборника рецептов |
|--------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| <b>1 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ</b>        |                |              |              |               |                 |                        |
| <b>Завтрак</b>                 |                |              |              |               |                 |                        |
| Каша "Дружба "                 | 180            | 5,66         | 3,59         | 30,41         | 176,62          | 278                    |
| Батон                          | 50             | 3,75         | 1,45         | 25,70         | 130,85          | 1                      |
| Кофейный напиток с молоком     | 180            | 2,74         | 2,83         | 13,17         | 89,15           | 395                    |
| Сыр (порциями)                 | 10             | 2,61         | 2,66         | 0,35          | 35,72           | 7                      |
| <b>Итого за завтрак</b>        | <b>420</b>     | <b>14,76</b> | <b>10,53</b> | <b>69,63</b>  | <b>432,34</b>   |                        |
| <b>2-й завтрак</b>             |                |              |              |               |                 |                        |
| Сок фруктовый                  | 180            | 0,90         | 0,18         | 18,18         | 77,94           | 399                    |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b>    | <b>180</b>     | <b>0,90</b>  | <b>0,18</b>  | <b>18,18</b>  | <b>77,94</b>    |                        |
| <b>Обед</b>                    |                |              |              |               |                 |                        |
| Салат из свеклы                | 60             | 0,86         | 3,65         | 5,07          | 56,62           | 33                     |
| Рассольник ленинградский       | 200            | 1,86         | 3,43         | 13,58         | 92,64           | 76                     |
| Жаркое по-домашнему            | 220            | 21,56        | 22,75        | 24,80         | 390,19          | 276                    |
| Хлеб ржаной                    | 50             | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 85,40           | 1                      |
| Компот из свежих плодов        | 180            | 0,17         | 0,17         | 12,52         | 52,21           | 372                    |
| <b>Итого за обед</b>           | <b>710</b>     | <b>27,75</b> | <b>30,60</b> | <b>72,66</b>  | <b>677,06</b>   |                        |
| <b>Полдник</b>                 |                |              |              |               |                 |                        |
| Чай с сахаром                  | 200            | 0,12         | 0,03         | 10,02         | 40,84           | 392                    |
| Булочка домашняя               | 50             | 3,77         | 8,04         | 30,53         | 209,57          | 469                    |
| <b>Итого за полдник</b>        | <b>250</b>     | <b>3,89</b>  | <b>8,07</b>  | <b>40,55</b>  | <b>250,41</b>   |                        |
| <b>Ужин</b>                    |                |              |              |               |                 |                        |
| Соус сметанный                 | 15             | 0,23         | 0,79         | 0,97          | 11,87           | 600                    |
| Биточки рыбные                 | 80             | 9,32         | 4,89         | 7,54          | 111,41          | 388                    |
| Рис отварной с овощами         | 150            | 3,72         | 5,51         | 37,12         | 212,90          | 315                    |
| Батон                          | 50             | 3,75         | 1,45         | 25,70         | 130,85          | 1                      |
| Чай с сахаром                  | 200            | 0,20         | 0,05         | 10,05         | 41,46           | 392                    |
| <b>Итого за ужин</b>           | <b>400</b>     | <b>17,21</b> | <b>12,68</b> | <b>81,38</b>  | <b>508,49</b>   |                        |
| <b>Итого за день</b>           | <b>1 960</b>   | <b>64,51</b> | <b>62,07</b> | <b>282,40</b> | <b>1 946,24</b> |                        |

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции,г | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | Калорийность,г  | № из сборника рецептов |
|--------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| <b>1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА</b>              |                |              |              |               |                 |                        |
| <b>Завтрак</b>                       |                |              |              |               |                 |                        |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200            | 5,69         | 6,09         | 19,25         | 154,57          | 93                     |
| Батон                                | 50             | 3,75         | 1,45         | 25,70         | 130,85          | 1                      |
| Кофейный напиток с молоком           | 180            | 2,74         | 2,83         | 13,17         | 89,15           | 395                    |
| Масло (порциями)                     | 5              | 0,04         | 3,90         | 0,05          | 35,44           | 6                      |
| <b>Итого за завтрак</b>              | <b>435</b>     | <b>12,22</b> | <b>14,27</b> | <b>58,17</b>  | <b>410,01</b>   |                        |
| <b>2-й завтрак</b>                   |                |              |              |               |                 |                        |
| Сок фруктовый                        | 180            | 0,90         | 0,18         | 18,18         | 77,94           | 399                    |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b>          | <b>180</b>     | <b>0,90</b>  | <b>0,18</b>  | <b>18,18</b>  | <b>77,94</b>    |                        |
| <b>Обед</b>                          |                |              |              |               |                 |                        |
| Огурцы соленые порционно             | 60             | 0,48         | 0,06         | 1,02          | 6,55            | 8.10                   |
| Щи из свежей капусты с картофелем    | 200            | 1,57         | 3,28         | 7,56          | 66,03           | 67                     |
| Котлеты рубленые из птицы            | 70             | 12,82        | 3,93         | 6,93          | 114,37          | 305                    |
| Пюре гороховое                       | 150            | 16,83        | 5,07         | 35,16         | 253,56          | 317                    |
| Соус сметанный                       | 30             | 0,45         | 1,58         | 1,94          | 23,75           | 600                    |
| Хлеб ржаной                          | 50             | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 85,40           | 1                      |
| Компот из сушеных фруктов            | 180            | 0,38         | 0,02         | 24,67         | 100,38          | 375                    |
| <b>Итого за обед</b>                 | <b>740</b>     | <b>35,82</b> | <b>14,53</b> | <b>93,99</b>  | <b>650,04</b>   |                        |
| <b>Полдник</b>                       |                |              |              |               |                 |                        |
| Кефир                                | 200            | 5,83         | 6,43         | 8,04          | 113,40          | 401                    |
| Печенье                              | 50             | 3,75         | 5,90         | 37,45         | 217,90          | 12,18                  |
| <b>Итого за полдник</b>              | <b>250</b>     | <b>9,58</b>  | <b>12,33</b> | <b>45,49</b>  | <b>331,30</b>   |                        |
| <b>Ужин</b>                          |                | <b>27,14</b> | <b>33,62</b> | <b>80,12</b>  | <b>731,61</b>   |                        |
| Омлет натуральный                    | 110            | 10,94        | 17,04        | 2,01          | 205,10          | 215                    |
| Батон                                | 70             | 5,25         | 2,03         | 35,98         | 183,19          | 1                      |
| Зеленый горошек                      | 70             | 2,17         | 0,14         | 4,55          | 28,17           | 8,18                   |
| Молоко кипяченое                     | 200            | 5,82         | 6,43         | 8,04          | 113,39          | 400                    |
| <b>Итого за ужин</b>                 | <b>450</b>     | <b>24,18</b> | <b>25,64</b> | <b>50,58</b>  | <b>529,85</b>   |                        |
| <b>Итого за день</b>                 | <b>2 055</b>   | <b>82,70</b> | <b>66,96</b> | <b>266,41</b> | <b>1 999,14</b> |                        |

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции,г | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | Каллорийность,г | № из сборника рецептов |
|--|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| <b>2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                      |                |              |              |               |                 |                        |
| <b>Завтрак</b>                                   |                |              |              |               |                 |                        |
| Каша пшенная молочная                            | 200            | 8,44         | 4,61         | 42,59         | 245,65          | 168                    |
| Батон  | 50             | 3,75         | 1,45         | 25,70         | 130,85          | 1                      |
| Кофейный напиток с молоком                       | 180            | 2,74         | 2,83         | 13,17         | 89,15           | 395                    |
| Масло (порциями)                                 | 5              | 0,04         | 3,90         | 0,05          | 35,44           | 6                      |
| <b>Итого за завтрак</b>                          | <b>435</b>     | <b>14,97</b> | <b>12,80</b> | <b>81,51</b>  | <b>501,09</b>   |                        |
| <b>2-й завтрак</b>                               |                |              |              |               |                 |                        |
| Сок фруктовый                                    | 180            | 0,90         | 0,18         | 18,18         | 77,94           | 399                    |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b>                      | <b>180</b>     | <b>0,90</b>  | <b>0,18</b>  | <b>18,18</b>  | <b>77,94</b>    |                        |
| <b>Обед</b>                                      |                |              |              |               |                 |                        |
| Салат из свеклы                                  | 60             | 0,86         | 3,65         | 5,07          | 56,62           | 33                     |
| Суп картофельный с крупой                        | 200            | 1,71         | 1,86         | 13,97         | 79,49           | 80                     |
| Гуляш из отварного мяса                          | 80             | 11,17        | 11,82        | 3,44          | 164,83          | 277                    |
| Макаронные изделия отварные с маслом             | 150            | 5,65         | 4,56         | 36,01         | 207,67          | 205                    |
| Хлеб ржаной                                      | 50             | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 85,40           | 1                      |
| Компот из сушеных фруктов                        | 180            | 0,38         | 0,02         | 24,67         | 100,38          | 375                    |
| <b>Итого за обед</b>                             | <b>720</b>     | <b>23,08</b> | <b>22,52</b> | <b>99,85</b>  | <b>694,39</b>   |                        |
| <b>Полдник</b>                                   |                |              |              |               |                 |                        |
| Кефир  | 200            | 5,83         | 6,43         | 8,04          | 113,40          | 401                    |
| Печенье  | 50             | 3,75         | 5,90         | 37,45         | 217,90          | 12.18                  |
| <b>Итого за полдник</b>                          | <b>250</b>     | <b>9,58</b>  | <b>12,33</b> | <b>45,49</b>  | <b>331,30</b>   |                        |
| <b>Ужин</b>                                      |                |              |              |               |                 |                        |
| Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком | 200            | 21,86        | 18,59        | 34,10         | 391,16          | 240                    |
| Батон  | 50             | 3,75         | 1,45         | 25,70         | 130,85          | 1                      |
| Чай с сахаром                                    | 200            | 0,12         | 0,03         | 10,02         | 40,84           | 392                    |
| <b>Итого за ужин</b>                             | <b>450</b>     | <b>25,73</b> | <b>20,07</b> | <b>69,82</b>  | <b>562,86</b>   |                        |
| <b>Итого за день</b>                             | <b>1 855</b>   | <b>74,26</b> | <b>67,90</b> | <b>314,85</b> | <b>2 167,57</b> |                        |

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции,г | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | Калорийность,г  | № из сборника рецептов |
|--|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| <b>2 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК</b>                  |                |              |              |               |                 |                        |
| <b>Завтрак</b>                           |                |              |              |               |                 |                        |
| Каша манная молочная                     | 200            | 7,30         | 3,50         | 40,54         | 222,86          | 168                    |
| Батон                                    | 50             | 3,75         | 1,45         | 25,70         | 130,85          | 1                      |
| Какао с молоком                          | 180            | 3,44         | 3,62         | 15,12         | 106,86          | 397                    |
| Масло (порциями)                         | 5              | 0,04         | 3,90         | 0,05          | 35,44           | 6                      |
| <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>435</b>     | <b>14,53</b> | <b>12,47</b> | <b>81,42</b>  | <b>496,01</b>   |                        |
| <b>2-й завтрак</b>                       |                |              |              |               |                 |                        |
| Фрукт свежий(яблоко)                     | 200            | 0,78         | 0,78         | 19,21         | 87,02           | 368                    |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b>              | <b>200</b>     | <b>0,78</b>  | <b>0,78</b>  | <b>19,21</b>  | <b>87,02</b>    |                        |
| <b>Обед</b>                              |                |              |              |               |                 |                        |
| Салат Степной                            | 60             | 0,90         | 6,11         | 4,80          | 77,80           | 25                     |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200            | 2,31         | 1,93         | 16,65         | 93,18           | 82                     |
| Плов из птицы                            | 220            | 26,29        | 11,33        | 41,93         | 374,88          | 492                    |
| Хлеб ржаной                              | 50             | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 85,40           | 1                      |
| Напиток из плодов шиповника              | 180            | 0,61         | 0,25         | 18,67         | 79,41           | 398                    |
| <b>Итого за обед</b>                     | <b>710</b>     | <b>33,42</b> | <b>20,22</b> | <b>98,75</b>  | <b>710,67</b>   |                        |
| <b>Полдник</b>                           |                |              |              |               |                 |                        |
| Булочка творожная                        | 50             | 6,09         | 2,97         | 26,53         | 157,17          | 483                    |
| Кефир                                    | 200            | 5,83         | 6,43         | 8,04          | 113,40          | 401                    |
| <b>Итого за полдник</b>                  | <b>250</b>     | <b>11,92</b> | <b>9,40</b>  | <b>34,57</b>  | <b>270,57</b>   |                        |
| <b>Ужин</b>                              |                |              |              |               |                 |                        |
| Печень, тушенная в соусе                 | 80             | 13,49        | 9,09         | 7,51          | 165,80          | 439/512                |
| Пюре картофельное                        | 150            | 3,27         | 5,15         | 22,00         | 147,46          | 520/3                  |
| Батон                                    | 50             | 3,75         | 1,45         | 25,70         | 130,85          | 1                      |
| Чай с сахаром                            | 200            | 0,12         | 0,03         | 10,02         | 40,84           | 392                    |
| <b>Итого за ужин</b>                     | <b>480</b>     | <b>20,63</b> | <b>15,72</b> | <b>65,24</b>  | <b>484,95</b>   |                        |
| <b>Итого за день</b>                     | <b>2 075</b>   | <b>81,28</b> | <b>58,60</b> | <b>299,18</b> | <b>2 049,22</b> |                        |

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции,г | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | Каллорийность,г | № из сборника рецептов |
|--------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| <b>2 НЕДЕЛЯ СРЕДА</b>                |                |              |              |               |                 |                        |
| <b>Завтрак</b>                       |                |              |              |               |                 |                        |
| Каша овсяная молочная                | 200            | 8,84         | 6,01         | 39,09         | 245,85          | 168                    |
| Батон                                | 50             | 3,75         | 1,45         | 25,70         | 130,85          | 1                      |
| Кофейный напиток с молоком           | 180            | 2,74         | 2,83         | 13,17         | 89,15           | 395                    |
| Сыр (порциями)                       | 10             | 2,61         | 2,66         | 0,35          | 35,72           | 7                      |
| <b>Итого за завтрак</b>              | <b>440</b>     | <b>17,94</b> | <b>12,95</b> | <b>78,31</b>  | <b>501,57</b>   |                        |
| <b>2-й завтрак</b>                   |                |              |              |               |                 |                        |
| Сок фруктовый                        | 180            | 0,90         | 0,18         | 18,18         | 77,94           | 399                    |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b>          | <b>180</b>     | <b>0,90</b>  | <b>0,18</b>  | <b>18,18</b>  | <b>77,94</b>    |                        |
| <b>Обед</b>                          |                |              |              |               |                 |                        |
| Огурцы соленые порционно             | 60             | 0,48         | 0,06         | 1,02          | 6,55            | 8.10                   |
| Борщ с капустой и картофелем         | 200            | 1,65         | 3,26         | 10,70         | 78,70           | 57                     |
| Котлеты рубленые                     | 70             | 10,20        | 12,91        | 6,63          | 183,53          | 282                    |
| Соус сметанный                       | 15             | 0,23         | 0,79         | 0,97          | 11,87           | 600                    |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150            | 5,65         | 4,56         | 36,01         | 207,67          | 205                    |
| Хлеб ржаной                          | 50             | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 85,40           | 1                      |
| Кисель плодово-ягодный               | 180            | 0,02         |              | 25,87         | 103,58          | 648                    |
| <b>Итого за обед</b>                 | <b>725</b>     | <b>21,52</b> | <b>22,18</b> | <b>97,90</b>  | <b>677,30</b>   |                        |
| <b>Полдник</b>                       |                |              |              |               |                 |                        |
| Молоко кипяченое                     | 200            | 5,82         | 6,42         | 9,43          | 118,83          | 400                    |
| Печенье                              | 50             | 3,75         | 5,90         | 37,45         | 217,90          | 12.18                  |
| <b>Итого за полдник</b>              | <b>250</b>     | <b>9,57</b>  | <b>12,32</b> | <b>46,88</b>  | <b>336,73</b>   |                        |
| <b>Ужин</b>                          |                |              |              |               |                 |                        |
| Омлет с картофелем                   | 205            | 12,79        | 17,00        | 21,48         | 290,20          | 218                    |
| Батон                                | 50             | 3,75         | 1,45         | 25,70         | 130,85          | 1                      |
| Чай с сахаром                        | 200            | 0,12         | 0,03         | 10,02         | 40,84           | 392                    |
| <b>Итого за ужин</b>                 | <b>455</b>     | <b>16,66</b> | <b>18,48</b> | <b>57,20</b>  | <b>461,89</b>   |                        |
| <b>Итого за день</b>                 | <b>2 050</b>   | <b>66,59</b> | <b>66,12</b> | <b>298,48</b> | <b>2 055,43</b> |                        |



| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции,г | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | Калорийность,г  | № из сборника рецептов |
|----------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| <b>2 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ</b>          |                |              |              |               |                 |                        |
| <b>Завтрак</b>                   |                |              |              |               |                 |                        |
| Каша пшеничная молочная          | 200            | 8,17         | 3,48         | 43,87         | 239,47          | 168                    |
| Батон                            | 50             | 3,75         | 1,45         | 25,70         | 130,85          | 1                      |
| Какао с молоком                  | 180            | 3,44         | 3,62         | 15,12         | 106,86          | 397                    |
| Масло (порциями)                 | 5              | 0,04         | 3,90         | 0,05          | 35,44           | 6                      |
| <b>Итого за завтрак</b>          | <b>435</b>     | <b>15,40</b> | <b>12,45</b> | <b>84,74</b>  | <b>512,61</b>   |                        |
| <b>2-й завтрак</b>               |                |              |              |               |                 |                        |
| Фрукт свежий(яблоко)             | 200            | 0,78         | 0,78         | 19,21         | 87,02           | 368                    |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b>      | <b>200</b>     | <b>0,78</b>  | <b>0,78</b>  | <b>19,21</b>  | <b>87,02</b>    |                        |
| <b>Обед</b>                      |                |              |              |               |                 |                        |
| Салат из свеклы с яблоками       | 60             | 0,68         | 3,11         | 7,10          | 59,08           | 35                     |
| Рассольник ленинградский         | 200            | 1,86         | 3,43         | 13,58         | 92,64           | 76                     |
| Соус томатный                    | 15             | 0,15         | 0,91         | 1,09          | 13,15           | 587                    |
| Биточки рыбные                   | 80             | 9,32         | 4,89         | 7,54          | 111,41          | 388                    |
| Пюре картофельное                | 150            | 3,27         | 5,15         | 22,00         | 147,46          | 520/3                  |
| Хлеб ржаной                      | 50             | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 85,40           | 1                      |
| Компот из сушеных фруктов        | 180            | 0,38         | 0,02         | 24,67         | 100,38          | 375                    |
| <b>Итого за обед</b>             | <b>735</b>     | <b>18,96</b> | <b>18,11</b> | <b>92,69</b>  | <b>609,52</b>   |                        |
| <b>Полдник</b>                   |                |              |              |               |                 |                        |
| Кефир                            | 200            | 5,83         | 6,43         | 8,04          | 113,40          | 401                    |
| Булочка домашняя                 | 50             | 3,77         | 8,04         | 30,53         | 209,57          | 469                    |
| <b>Итого за полдник</b>          | <b>250</b>     | <b>9,60</b>  | <b>14,47</b> | <b>38,57</b>  | <b>322,97</b>   |                        |
| <b>Ужин</b>                      |                |              |              |               |                 |                        |
| Икра кабачковая                  | 60             | 0,72         | 0,06         | 3,60          | 17,83           | 7.46                   |
| Птица ,тушеная в соусе с овощами | 230            | 16,61        | 3,54         | 24,36         | 195,74          | 302/355                |
| Батон                            | 50             | 3,75         | 1,45         | 25,70         | 130,85          | 1                      |
| Чай с сахаром                    | 200            | 0,20         | 0,05         | 10,05         | 41,46           | 392                    |
| <b>Итого за ужин</b>             | <b>540</b>     | <b>21,28</b> | <b>5,10</b>  | <b>63,71</b>  | <b>385,87</b>   |                        |
| <b>Итого за день</b>             | <b>2 160</b>   | <b>66,02</b> | <b>50,91</b> | <b>298,92</b> | <b>1 918,00</b> |                        |

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции,г | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | Калорийность,г  | № из сборника рецептов |
|--|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| <b>2 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА</b>                |                |              |              |               |                 |                        |
| <b>Завтрак</b>                         |                |              |              |               |                 |                        |
| Каша "Дружба "                         | 200            | 6,29         | 3,99         | 33,79         | 196,26          | 278                    |
| Батон                                  | 50             | 3,75         | 1,45         | 25,70         | 130,85          | 1                      |
| Кофейный напиток с молоком             | 180            | 2,74         | 2,83         | 13,17         | 89,15           | 395                    |
| Масло (порциями)                       | 5              | 0,04         | 3,90         | 0,05          | 35,44           | 6                      |
| <b>Итого за завтрак</b>                | <b>435</b>     | <b>12,82</b> | <b>12,18</b> | <b>72,71</b>  | <b>451,70</b>   |                        |
| <b>2-й завтрак</b>                     |                |              |              |               |                 |                        |
| Сок фруктовый                          | 180            | 0,90         | 0,18         | 18,18         | 77,94           | 399                    |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b>            | <b>180</b>     | <b>0,90</b>  | <b>0,18</b>  | <b>18,18</b>  | <b>77,94</b>    |                        |
| <b>Обед</b>                            |                |              |              |               |                 |                        |
| Салат из картофеля с солеными огурцами | 60             | 0,78         | 3,12         | 5,20          | 52,00           | 22                     |
| Щи из свежей капусты с картофелем      | 200            | 1,57         | 3,28         | 7,56          | 66,03           | 67                     |
| Суфле из отварного мяса с рисом        | 80             | 17,45        | 17,14        | 3,80          | 239,26          | 279                    |
| Каша гречневая рассыпчатая             | 150            | 8,86         | 6,21         | 40,02         | 251,39          | 508/3                  |
| Хлеб ржаной                            | 50             | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 85,40           | 1                      |
| Компот из свежих плодов                | 180            | 0,17         | 0,17         | 12,52         | 52,21           | 372                    |
| <b>Итого за обед</b>                   | <b>720</b>     | <b>32,11</b> | <b>30,52</b> | <b>85,79</b>  | <b>746,30</b>   |                        |
| <b>Полдник</b>                         |                |              |              |               |                 |                        |
| Крендель сахарный                      | 50             | 3,95         | 8,20         | 30,84         | 212,96          | 460                    |
| Кефир                                  | 200            | 5,83         | 6,43         | 8,04          | 113,40          | 401                    |
| <b>Итого за полдник</b>                | <b>250</b>     | <b>9,78</b>  | <b>14,64</b> | <b>38,88</b>  | <b>326,36</b>   |                        |
| <b>Ужин</b>                            |                |              |              |               |                 |                        |
| Салат из свеклы с черносливом          | 60             | 0,86         | 3,09         | 10,01         | 71,25           | 28                     |
| Картофель, запеченый в сметанном соусе | 200            | 5,94         | 7,03         | 38,67         | 241,67          | 151/354                |
| Батон                                  | 50             | 3,75         | 1,45         | 25,70         | 130,85          | 1                      |
| Кисель плодово-ягодный                 | 180            | 0,02         |              | 25,87         | 103,58          | 648                    |
| <b>Итого за ужин</b>                   | <b>490</b>     | <b>10,57</b> | <b>11,56</b> | <b>100,25</b> | <b>547,34</b>   |                        |
| <b>Итого за день</b>                   | <b>2 075</b>   | <b>66,19</b> | <b>69,07</b> | <b>315,81</b> | <b>2 149,65</b> |                        |

**ИТОГО ПО МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

| ИТОГО                      | Пищевые вещества |        |            | Энергетическая ценность,ккал |
|----------------------------|------------------|--------|------------|------------------------------|
|                            | Белки,г          | Жиры,г | Углеводы,г |                              |
| Итого за весь период       | 727,60           | 614,40 | 2985,80    | 20382,40                     |
| Среднее значение за период | 72,76            | 61,44  | 298,58     | 2038,24                      |

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.г.Москва Дели принт 2011г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред.В.Т.Лапиной 2004г.