

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад №1
общеразвивающего вида» с. Зеленец
_____ Е.А.Смолева

Примерное двухнедельное меню

МБДОУ «Детский сад №1 общеразвивающего вида» с. Зеленец

Для расчёта меню были использованы:

- "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" (Пермь 2004 г., 1-2 части)
- "Бюллетень" (издательство "Педагогика" 1991г.): химический состав пищевых продуктов (И.М.Скурихина, М.Н. Волгарева)
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания»

Первая неделя:

№ сб. рец	Наименование блюд	Выход порции		Б	Ж	У	Ккал
		до 3 лет	с 3 до 7 лет				
Понедельник.							
Завтрак 1:							
230	Каша манная молочная с маслом	150/3	200/5	4,90/ 6,53	5,27/ 7,03	29,09/ 38,78	183,69/ 244,92
457	Чай с сахаром	1/150	1/200			11,28/1 5,04	45,12/6 0,16
341	Бутерброд с маслом, сыр	30/5/10	35/7/15	4,91/6,2 1	7,08/8, 42	14,05/ 14,07	141,9/1 59,5
Завтрак 2:							
501	Сок фруктовый	1/100	1/130			18/24	72/96
Обед:							
15/18	Овощи свежие	1\40	1\60	0,44/ 0,66	0,08/ 0,12	1,52/ 2,28	9,20/ 13,80
113	Суп картофельный с бобовыми	1/150	1/250	1,87/ 2,34	3,11/ 3,89	10,89/ 13,61	79,03/ 98,79
162	Гуляш из говядины или	60/40	80/50	18,56/ 24,78	20,72/ 27,67	5,77/ 7,70	283,79/ 378,89
367	Курица в томатном соусе	60/40	80/50	29,53/3 4,5	35,62/ 41,62	4,66/5,4 4	457,35/ 534,29
256	Макаронные изд. отварные	1/120	1/150	4,42/ 5,52	4,24/ 5,30	28,26/ 35,33	168,88/ 211,10
491	Компот из ягод замороженных	1/150	1/200	0,12/0,1 6		11,24/1 4,99	45,48/6 0,64
	Хлеб ржаной	40	60	2,64/ 3,96	0,48/ 0,72	13,68/ 20,52	72,40/ 108,60
Полдник:							
260	Молоко	1/150	1/200	4,19/ 5,59	4,79/ 6,38	7,04/ 9,38	87,98/ 117,31
580/5 81	Кондитерское изделие	1\20	1\50	1,5/ 3,75	2,36/ 5,9	14,88/ 37,2	87,20/ 218
Ужин:							
268	Омлет натуральный, масло сливочное	1/65	1/125	11,64/1 3,43	18,06/ 20,84	3,05/3,5 2	221,3/2 55,35
26	Салат из свеклы отварной	1/50	1/70	0,56/0,8 4	2,44/3, 66	3,04/4,5 6	36,4/54, 6
495	Компот из сухофруктов	1/150	1/200	0,42/0,5 6		20,92/2 7,89	85,34/1 13,79
504	или кисель из концентрата	1/150	1/200	0	0	24	95
	Хлеб пшеничный	35	35	2,66	0,32	16,35	80,85
Второй ужин, санаторная							
507	Напиток витаминный, Витошка		1/200	0	0	19	80

470	или Снежжа		1/200	5,8	5	8	101
-----	------------	--	-------	-----	---	---	-----

Первая неделя:

№ сб. рец	Наименование блюд	Выход порции		Б	Ж	У	Ккал
		до 3 лет	с 3 до 7 лет				
Вторник.							
Завтрак 1:							
236	Каша рисовая молочная с маслом	150/3	200/5	3,84/ 5,12	4,97/ 6,62	24,46/ 32,61	157,60/ 210,13
462	Какао с молоком	1/150	1/200	3,64/ 4,85	3,78/ 5,04	24,55/ 32,73	146,78/ 195,71
344	Бутерброд с маслом	30\5	35/7	2,31/ 2,32	4,4/ 6,87	14,05/ 14,07	106,7/ 129,14
Завтрак 2:							
82	Фрукты	1\100	1\120				
Обед:							
15/18	Овощи свежие	1\40	1\60	0,32/ 0,48	0,04/ 0,06	1,04/ 1,56	5,60/ 8,40
12	салат из редиса	1/40	1/60	0,4/0	2,44/0, 0024	1,28/3,9 6	28,8/0,6 48
216	Картофельное пюре	1/120	1/150	2,56/3,2	4,85/6, 06	18,64/2 3,3	128,36/ 160,46
100	Рассольник ленинградский со сметаной	150/8	250/10	4,02/ 5,03	9,04/ 11,3	25,90/ 32,38	119,68/ 149,6
299	Рыба с овощами в томате или	60/30	70/40	12,43/1 4,52	6,87/8, 03	6,41/7,5 1	137,21/ 160,29
298	Рыба запеченная в сметанном соусе	60/40	70/50	13,2/17, 62	11,53/ 15,39	4,8/6,41	175,75/ 234,65
491	Компот из свежих плодов или ягодзамороженных	1/150	1/200	0,12/ 0,16		11,24/ 14,99	45,48/ 60,64
	Хлеб ржаной	40	60	2,64/ 3,96	0,48/ 0,72	13,68/ 20,52	72,40/ 108,60
Полдник:							
260	молоко	1/150	1/200	4.19 5/59	4,79/ 6,38	7.04/9,3 8	87,98/ 117,31
580/5 81	Кондитерское изделие	1/20	1/50	1,5/3,75	2,36/5, 9	14,88/3 7,2	87,20/2 18
Ужин:							

129	Сырники из творога с повидлом	120/20	150/30	23,07/ 29,22	9,56/ 12,11	22,97/ 29,10	270,18/ 342,23
457	Чай с сахаром	1/150	1/200			11,28/ 15,04	45,12/ 60,16
	Второй ужин, санаторная						
507	Напиток витаминный, Витошка		1/200	0	0	19	80
470	или Снежжка		1/200	5,8	5	8	101

Первая неделя:

№ сб. рец	Наименование блюд	Выход порции		Б	Ж	У	Ккал
		до 3 лет	с 3 до 7 лет				
	Среда.						
	Завтрак 1:						
234	Каша овсяная "геркулес" молочная с маслом	150/3	200/5	4,75/ 6,33	6,68/ 8,9	19,12/ 25,49	155,54/ 207,38
465	Кофейный напиток с молоком	1/150	1/200	2,09/ 2,79	2,39/ 3,19	14,78/ 19,71	89,02/ 118,69
341	Бутерброд с маслом	30\5\10	35/7/15	4,91/ 6,21	7,08/ 8,42	14,05/ 14,05	141,9/ 159,5
	Завтрак 2:						
82	Фрукты	1/100	1/120				
	Обед:						
15/18	Овощи свежие или	1\40	1\60	0,44/ 0,66	0,08/ 0,12	1,52/ 2,28	9,20/ 13,80
22	Салат из свеклы с чесноком	1\40	1\60	0,56/ 0,84	4,03/ 6,05	3,69/ 5,53	53,31/ 79,97
104	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	150/8	250/10	1,67/ 2,09	5,06/ 6,33	8,51/ 10,64	86,26/ 107,83
345	Рулет или зразы из говядины с яйцом, соус молочный	60/40	70/50	15,60/ 20,8	15,6/ 20,8	0,83/ 1,11	207,74/ 276,99
346	или Суфле из отварной говядины	60/40	70/50	15,2	14,4	2,4	200
201	Рис отварной или	1/120	1/150	3,11/ 3,89	4,07/ 5,09	32,22/ 40,28	180,14/ 225,18
202	Каша гречневая рассыпчатая	1\90	1\100	7,02\8,7 75	5,28\6, 6	31,08\3 8,85	199,92\ 249,9
501	Сок фруктовый или	1/150	1/200	0,5\1	0,1\0,2	18/24	72/96
507	Напиток витаминный, Витошка	1/150	1/200	0	0	19	80
	Хлеб ржаной	40	60	2,64/ 3,96	0,48/ 0,72	13,68/ 20,52	72,40/ 108,60
	Полдник:						
470	Снежжка	1/150	1/200	4,2/5,6	4,8/6,4	6,15/8,2	87/116
541	Булочка ванильная	1/45	1/60	4,37/5,1	7,07/8, 25	36,80/4 2,93	228,20/ 266,23
	Ужин:						

300	Рыба, запеченная в омлете	60/20	80/25	7,98/10, 66	2,38/3, 18	4,08/5,4 5	69,64/9 2,98
152/2 16	Картофель отварной с маслом или картофельное пюре	1/120	1/150	2,51/ 3,14	5,63/ 7,04	21,77/ 27,21	145,97/ 182,46
495	Компот из сухофруктов	1/150	1/200	0,42/0,5 6		20,92/2 7,89	85,34/1 13,79
	Хлеб пшеничный	35	35	2,66	0,32	16,35	80,85
	Второй ужин, санаторная						
457	чай с сахаром или йогурт или крем творожный		1/200	0	0	15,04	60,16

Первая неделя:

№ сб. рец	Наименование блюд	Выход порции		Б	Ж	У	Ккал
		до 3 лет	с 3 до 7 лет				
	Четверг.						
	Завтрак 1:						
139	Суп молочный с макаронными изделиями	1/150	1/200	4,19/ 5,58	4,59/ 6,12	14,80/ 19,73	117,06/ 156,08
465	Кофейный напиток с молоком	1/150	1/200	2,09/ 2,79	2,39/ 3,19	14,78/ 19,71	89,02/ 118,69
341	Бутерброд с маслом, сыром	30\5\10	35/7/15	2,31/ 2,32	4,4/ 6,87	14,05/ 14,07	106,7/ 129,14
	Завтрак 2:						
82	Фрукты	1\100	1\120				
	Обед:						
15/18	Овощи свежие	1\40	1\60	0,32/ 0,48	0,04/ 0,06	1,04/ 1,56	5,60/ 8,40
16	Салат из соленых огурцов с луком или	1\40	1\60	0,08/0,1 2	2,4/3,6	0,48/0,7 2	24/36
11	Салат из моркови с зеленым горошком	1\40	1\60	0,76/ 1,14	4,05/ 6,07	2,50/ 3,76	49,50/ 74,26
98	Свекольник со сметаной	150/6	250/10	1,16/ 1,93	3,80/ 6,34	6,03/ 10,05	62,50/ 104,16
328	Жаркое по-домашнему	150	230	21,16/ 25,89	17,26/ 20,89	24,65/ 29,84	338,56/ 409,84
	Сельдь соленая	1/40	1/60	2,04/3,0 6	5,06/7, 6	4,7/7,04	72,57/1 08,85
491	Компот из свежих ягод или	1/150	1/200	0,12/0,1 6		11,24/1 4,99	45,48/6 0,64
501	Сок фруктовый	1/150	1/200			18/24	72/96
	Хлеб ржаной	40	60	2,64/ 3,96	0,48/ 0,72	13,68/ 20,52	72,40/ 108,60
	Полдник:						
260	Молоко	1/150	1/200	4,19/5,5 9	4,79/6, 38	7,04/9,3 8	87,98/1 17,31

299	Ватрушка с творогом или повидлом	1/60	1/65	7,08/8,2 6	2,63/3, 07	41,81/4 8,78	219,07/ 255,58
Ужин:							
192/1 93	Запеканка капустная или котлеты капустные	150/5	200/5	8,20 / 10,93	18,57/ 24,76	29,09/3 8,79	316,29/ 421,72
459	Чай с лимоном	1/150	1/200	0,05/0,0 7	0,01/0, 01	11,48/1 5,31	46,22/6 1,62
	Хлеб пшеничный	35	35	2,66	0,32	16,35	80,85
Второй ужин, санаторная							
470	Снежка		1/200	5,8	5	8	101
	Батон нарезной		1/35				

Первая неделя:

№ сб. рец	Наименование блюд	Выход порции		Б	Ж	У	Ккал
		до 3 лет	с 3 до 7 лет				
Пятница.							
Завтрак 1:							
235	Каша пшённая молочная с маслом	150/3	200/5	4,53/6,0 4	5,45/7, 27	25,72/3 4,29	170,37/ 227,16
462	Какао с молоком	1/150	1/200	3,64/ 4,85	3,78/ 5,04	24,55/ 32,73	146,78/ 195,71
344	Бутерброд с маслом	30/5	35/7	2,31/2,3 2	4,4/6,8 7	14,05/ 14,07	106,7/1 29,14
Завтрак 2:							
501/8 2	сок фруктовый или фрукты свежие	1/100	1/120			18/24	72/96
Обед:							
15/18	Овощи свежие или	1/40	1/60	0,32/0,4 8	0,04/0, 06	1,04/1,5 6	5,60/8,4 0
196	Горошек зелёный консервир. отварной (после 1 марта)	1\30	1\50	0,94/ 1,57	0,99/ 1,65	2,10/ 3,50	23,36/ 38,94
116	Суп из овощей со сметаной	150/8	250/10	1,54/1,9 3	4,69/5, 86	10,07/1 2,59	92,19/1 15,24
307	Котлета рыбная	60	70	8,87/10, 36	1,65/1, 93	5,81/6,7 9	73,55/8 5,93
380	Капуста тушеная	1/120	1/150	3,14/3,9 3	3,88/4, 85	16,14/2 0,18	104,59/ 130,74
487	Компот из яблок и лимона, или	1/150	1/200	0,12/ 0,16		11,24/ 14,99	45,48/ 60,64
504	Кисель из концентрата	1/150	1/200	0	0	24	95
	Хлеб ржаной	40	60	2,64/ 3,96	0,48/ 0,72	13,68/ 20,52	72,40/ 108,60
Полдник:							
260	Молоко	1/150	1/200	4,19/ 5,59	4,79/ 6,38	7,04/ 9,38	87,98/ 117,31
580/5 81	Кондитерское изделие	1/15	1/25	1,5/3,75	2,36/5, 9	14,88/3 7,2	87,20/1 75

	Ужин:						
289	Вареники ленивые из творога	1/120	1/150	12,7	7,9	13,8	177
282	Запеканка рисовая с творогом	1\150	1\200	10,1	4,6	39,4	239
495	к-т из сухофруктов	1\150	1\200	0,42\0,56		20,92\27,89	85,34\113,79
Второй ужин, санаторная							
470	Снежжка или Крем творожный		1/200	5,8	5	8	101

Для расчёта меню были использованы: "сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений (Пермь 2004 г., 1-2 части) и "Бюллетень" (издательство "Педагогика" 1991г.): химический состав пищевых продуктов (И.М.Скурихина, М.Н. Волгарева)

В питании будут использованы: фрукты

Содержание основных пищевых веществ и энергетическая ценность пищевых продуктов (на 100 г. продукта)

Продукты	Б.	Ж.	У.	ккал.
Бананы	1,5	0,1	21	89
Груши	0,4	0,3	9,5	42
Яблоки	0,4	0,4	9,8	45
Апельсин	0,9	0,2	8,1	40
Мандарин	0,8	0,3	8,1	40
Абрикосы	0,9	0,1	9	41
Вишня	0,8	0,5	10,3	52
Персики	0,9	0,1	9,5	43
Слива	0,8		9,6	43
Черешня	1,1	0,4	10,6	50
Виноград	0,6	0,2	15	65

Вторая неделя:

№ сб. рец	Наименование блюд	Выход порции		Б	Ж	У	Ккал
		до 3 лет	с 3 до 7 лет				
Понедельник.							
Завтрак 1:							
86	Каша гречневая молочная с маслом	150/3	200/5	5,96/ 7,94	6,16/ 8,21	26,35/ 35,13	184,63/ 246,17
457	Чай с сахаром	1/150	1/200			11,28/ 15,04	45,12/ 60,16
341	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\1 0	35/7/15	4,91/ 6,21	7,08/ 8,42	14,05/ 14,05	141,9/ 159,5
Завтрак 2:							
82/50 1	Фрукты или сок фруктовый	1\100	1\120				
Обед:							
15/18	Овощи свежие или	1\40	1\60	0,32/ 0,48	0,04/ 0,06	1,04/ 1,56	5,60/ 8,40
23	Салат картофельный с зеленым горошком	1\40	1\60	1,22/ 1,82	4,55/ 6,83	4,30/ 6,46	62,80/ 94,20
101	Рассольник домашний со сметаной	150/8	250/10	4,02/ 5,03	9,04/ 11,3	25,90/ 32,38	119,68/ 149,60
326	Бефстроганов из отварной говядины или свинины	60/40	80/50	18,42/ 24,82	21,14/ 28,70	3,25/ 4,40	276,88/ 372,22
330	Плов из отварного мяса или	1/150	1/200	19,46/24 ,33	16,55/2 0,69	26,97/3 3,71	334,74/ 418,37
375	Плов из отварной птицы	1/150	1/200	15/20	12,75/1 7	18,75/2 5	249,75/ 333
491	Компот из ягод замороженных	1/150	1/200	0,12/ 0,16		11,24/ 14,99	45,48/ 60,64
	Хлеб ржаной	40	60	2,64/ 3,96	0,48/ 0,72	13,68/ 20,52	72,40/ 108,60
Полдник:							
260	Молоко	1/150	1/200	4,19/ 5,59	4,79/ 6,38	7,04/ 9,38	87,98/ 117,31
580/5 81/58 2	Кондитерское изделие	1\20	1\50	0,64/ 1,6	0,56/ 1,4	16,02/ 40,05	70/ 175
Ужин:							
200	Запеканка овощная, масло сливочное	150/5	200/5	6,83/ 9,11	15,31/ 20,41	33,22/ 44,29	297,97/ 397,29
465	кофейный н-к с молоком	1/150	1/200	2,09\2,7 9	2,39\3, 19	14,78\1 9\71	89,02\1 18,69
	Хлеб пшеничный	35	35	2,66	0,32	16,35	80,85
Второй ужин, санаторная							
507	Напиток витаминный, Витошка		1/200	0	0	19	80

470	или Снежжка	1/200	5,8	5	8	101
-----	-------------	-------	-----	---	---	-----

Вторая неделя:

№ сб. рец	Наименование блюд	Выход порции		Б	Ж	У	Ккал
		до 3 лет	с 3 до 7 лет				
Вторник.							
Завтрак 1:							
233	Каша кукурузная молочная с маслом	150	200	5,58/ 7,44	6,05/ 8,07	24,1/ 35,28	182,94/ 243,92
465	Кофейный напиток с молоком	1/150	1/200	2,09/ 2,79	2,39/ 3,19	14,78/ 19,71	89,02/ 118,69
344	Бутерброд с маслом	30\5	35/7	2,31/ 2,32	4,4/ 6,87	14,05/ 14,07	106,7/ 129,14
Завтрак 2:							
82/50 1	Сок фруктовый или фрукты	1/150	1/200			18/24	72/96
Обед:							
15/18	Овощи свежие или	1\40	1\60	0,44/ 0,66	0,08/ 0,12	1,52/ 2,28	9,20/ 13,80
22	Салат из моркови и яблок (с нового урожая до 1 марта)	1\40	1\60	0,36/ 0,54	4,06/ 6,10	3,30/ 4,94	51,25/ 76,87
196	Горошек зеленый консервир. отварной (после 1 марта)	1\30	1\50	0,94/ 1,57	0,99/ 1,65	2,10/ 3,50	23,36/ 38,94
95	Борщ со свеж. капусты с картофелем, со сметаной	150/8	250/10	1,52/ 1,90	5,33/ 6,66	8,65/ 10,81	88,89/ 111,11
334	Запеканка картофельная с мясом	1/160	1/200	21,82/25 ,53	21,18/2 4,78	15,73/1 8,43	342,52/ 400,75
204	Картофельное пюре	1/120	1/150	2,56/ 3,2	4,85/ 6,06	18,64/ 23,3	128,36/ 160,46
488	Компот из апельсинов с яблоками	1/150	1/200	0,36/ 0,48	0,19/ 0,25	20,11/ 26,81	83,22/ 110,96
487	Компот из яблок и лимона	1/150	1/200	0,12/0,16		11,24/1 4,99	45,48/6 0,64
	Хлеб ржаной	40	60	2,64/ 3,96	0,48/ 0,72	13,68/ 20,52	72,40/ 108,60
Полдник:							
260	Молоко	1/150	1/200	4,2/ 5,6	4,8/ 6,4	6,15/ 8,2	87/ 116
282	Булочка домашняя	1\45	1\60	8,81/ 10,28	4,45/ 5,19	35,0/ 40,83	215,20/ 251,07
Ужин:							

117	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/25	150/30	5,93/ 7,41	4,79/ 5,99	31,82/ 39,78	194,16/ 242,70
457	Чай с сахаром	1/150	1/200			11,28/ 5,04	45,12/ 0,16
Второй ужин, санаторная							
470	Снежжка или Крем творожный		1/200	5,8	5	8	101

Вторая неделя:

№ сб. рец	Наименование блюд	Выход порции		Б	Ж	У	Ккал
		до 3 лет	с 3 до 7 лет				
Среда.							
Завтрак 1:							
229	Каша "Дружба" молочная с маслом	150/3	200/5	4,91/ 6,55	6,25/ 8,33	26,32/ 35,09	180,83/ 241,11
465	Кофейный напиток с молоком	1/150	1/200	2,09/ 2,79	2,39/ 3,19	14,78/ 19,71	89,02/ 118,69
344	Бутерброд с маслом	30\5\1 0	35/7/15	4,91/ 6,21	7,08/ 8,42	14,05/ 14,05	141,9/ 159,5
Завтрак 2:							
82	Фрукты	1\100	1\120				
Обед:							
15/18	Овощи свежие или	1\40	1\60	0,32/ 0,48	0,04/ 0,06	1,04/ 1,56	5,60/ 8,40
31	Салат из свеклы с солеными огурцами	1\40	1\60	0,50/ 0,76	4,03/ 6,05	3,10/ 4,66	50,72/ 76,08
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/150	1/250	2,26/ 2,83	2,29/ 2,86	17,41/ 21,76	99,27/ 124,09
339	Котлеты или биточки мясные	1\60	1\80	11,04/ 14,72	10,72/ 14,29	5,27/ 7,03	161,64/ 215,52
204	Картофельное пюре	1/120	1/150	2,56/3,2	4,85/6, 06	18,64/2 3,3	128,36/ 160,46
240	Компот из свежих плодов или ягод, или	1/150	1/200	0,12/ 0,16		11,24/ 14,99	45,48/ 60,64
507	Напиток витаминный, Витошка	1/150	1/200	0	0	19	80
495	Компот из смеси сухофруктов	1/150	1/200	0,42/ 0,56		20,92/ 27,89	85,34/ 113,79
	хлеб ржаной	40	60	2,64/ 3,96	0,48/ 0,72	13,68/ 20,52	72,40/ 108,60
Полдник:							
470	Снежжка	1/150	1/200	4,8	5	8	101
282	Булочка домашняя	1/45	1/60	4,37/5,1	7,07/8, 25	36,80/4 2,93	228,20/ 266,23
Ужин:							

268	Омлет натуральный, масло сливочное	1/65	1/125	11,64/13,43	18,06/20,84	3,05/3,52	221,3/255,35
47	Винегрет	60	100	0,5/0,76	4,06/6,08	3,331/4,99	51,7/77,56
495	Компот из сухофруктов или	1/150	1/200	0,42/0,56		20,92/27,89	85,34/113,79
504	кисель из концентрата	1\150	1\200	0	0	24	95
Второй ужин, санаторная							
457	Чай с сахаром		1/200	0	0	15,04	60,16
	Батон нарезной		1/35				

Вторая неделя:

№ сб. рец	Наименование блюд	Выход порции		Б	Ж	У	Ккал
		до 3 лет	с 3 до 7 лет				
Четверг.							
Завтрак 1:							
99	Каша ячневая молочная	1/150	1/200	7,23	6,67	39,54	246,87
462	Какао с молоком	1/150	1/200	3,64/4,85	3,78/5,04	24,55/32,73	146,78/195,71
341	Бутерброд с маслом, сыром	30\5\10	35\7\15	2,31/2,32	4,4/6,87	14,05/14,07	106,7/129,14
Завтрак 2:							
501/82	Сок фруктовый или фрукты	1/100	1/120			18/24	72/96
Обед:							
15/18	Овощи свежие или	1\40	1\60	0,44/0,66	0,08/0,12	1,52/2,28	9,20/13,80
26	Салат из свеклы отварной или	1\40	1\60	0,56/0,84	2,44/3,66	3,04/4,56	36,4/54,6
10	Салат из квашеной капусты с яблоками	1\40	1\60	0,42/0,64	4,06/6,10	2,05/3,07	46,43/69,65
119	Суп картофельный с рыбой	1/150	1/250	10,57/11,33	3,29/9,73	5,36/5,33	92,99/154,2
350/403	Тефтели из говядины с рисом "ёжики"	1\60	1\70	10,98/14,64	12,50/16,67	7,44/9,92	186,18/248,24
380	Капуста тушеная	1/120	1/150	3,14/3,93	3,88/4,85	16,14/20,18	104,59/130,74
495	Компот из смеси сухофруктов или	1/150	1/200	0,42/0,56		20,92/27,89	85,34/113,79
501	Сок фруктовый	1/150	1/200			18/24	72/96
	Хлеб ржаной	40	60	2,64/3,96	0,48/0,72	13,68/20,52	72,40/108,60
Полдник:							
260	Молоко	1/150	1/200	4,19/5,59	4,79/6,38	7,04/9,38	87,98/117,31

279	корж молочный	1/45	1/60	3,08/4,09	5,26/7,02	30,53/40,60	182,03/242,1
	Ужин:						
258/2 59	Макаронны отварные с овощами или сыром	120/30	150/50	6,8	9,32	40,12	271,56
487	Компот из яблок и лимона	1/150	1/200	0,12/ 0,16		11,24/ 14,99	45,48/ 60,64
	Хлеб пшеничный	35	35	2,66	0,32	16,35	80,85
	Второй ужин, санаторная						
470	Снежжа или		1/200	5,8	5	8	101
	Крем творожный						

Вторая неделя:

№ сб. рец	Наименование блюд	Выход порции			Б	Ж	У	Ккал
		до 3 лет	с 3 до 7					
	Пятница.							
	Завтрак 1:							
91	Каша пшеничная молочная с маслом	150/3	200/5	5,58/7,44	6,05/8,07	24,21/35,28	182,94/243,92	
465	Кофейный напиток с молоком	1/150	1/200	2,09/ 2,79	2,39/ 3,19	14,78/ 19,71	89,02/ 118,69	
344	Бутерброд с маслом	30/5	35/7	2,31/2,32	4,4/6,87	14,05/ 14,07	106,7/129,14	
	Завтрак 2:							
82	Фрукты	1/100	1/120					
	Обед:							
9	Салат из моркови (с нового урожая до 1 марта)	1/40	1/60	0,46/ 0,68	4,03/ 6,05	4,15/ 6,23	54,72/ 82,08	
12	Салат из редиса	1/40	1/60	0,4/0	2,44/0, 0024	1,28/3,96	28,8/0, 648	
118	Суп крестьянский с крупой и со сметан	150/8	250/10	1,85/2,31	6,19/7,74	12,34/15,43	112,47/ 140,59	
297	Рыба припущенная в молоке или	1/80	1/100	13,8	1,2	3	78	
359	Печень (говяжья), тушёная в сметанном соусе	1/100	1/120	16,6	8	9,3	176	
370	Печень куриная тушеная	1/100	1/120	17	10	5	178	
216	Картофельное пюре	1/120	1/150	2,46/ 3,08	2,77/ 3,47	17,68/ 22,10	105,47/ 131,84	
491	Компот из ягод замороженных или	1/150	1/200	0,12/ 0,16		11,24/ 14,99	45,48/ 60,64	
507	Напиток витаминный, Витошка	1/150	1/200	0	0	19	80	
	Хлеб ржаной	40	60	2,64/ 3,96	0,48/ 0,72	13,68/ 20,52	72,40/ 108,60	
	Полдник:							
260	Молоко	1/150	1/200	4,19/ 5,59	4,79/ 6,38	7,04/ 9,38	87,98/ 117,31	
580/5 81	Кондитерское изделие	1/15	1/25	1,5/3,75	2,36/5,9	14,88/37,2	87,20/175	
	Ужин:							

77	Рагу из овощей,масло сливочное	150\3	200\5	2,79\3,7 2	11,15\1 4,87	16,93\2 2,57	179,24\ 238,99
495	Компот из смеси сухофруктов или	1/150	1/200	0,42/ 0,56		20,92/ 27,89	85,34/ 113,79
504	Кисель из концентрата	1/150	1/200	0	0	24	95
	Хлеб пшеничный	35	35	2,66	0,32	16,35	80,85
	Второй ужин, санаторная						
507	Крем творожный или						
470	или Снежжа		1/200	5,8	5	8	101

;"