

Согласовано  
на Совете по питанию  
от 09.01.2023г. № 1



## Меню приготавливаемых блюд (летний период)

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет (10,5 часов)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8.6	5.7	34.2	203.5	210
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2.4	4.4	14.8	108.8	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.5	1.9	6.1	52.1	432
<b>итого за завтрак</b>		<b>385</b>	<b>13.5</b>	<b>12.0</b>	<b>55.0</b>	<b>364.5</b>	
II завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	90.0	10
<b>итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>90.0</b>	
обед	БОРЩ С КУРИЦЕЙ	200	6.4	10.0	15.5	184.4	76
	ГРЕЧНЕВАЯ КАША РАССЫПЧАТАЯ	130	3.6	2.6	16.5	107.3	181
	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	18.4	6.4	2.3	167.4	259
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	11
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	4.4	19.9	402
<b>итого за обед</b>		<b>658</b>	<b>33.3</b>	<b>19.4</b>	<b>69.8</b>	<b>627.5</b>	
полдник	МОЛОЧНАЯ КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	7.1	8.8	27.6	230.3	189
	ЧАЙ	200	0.1	0.0	8.4	39.6	395
<b>итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>7.2</b>	<b>8.8</b>	<b>36.0</b>	<b>269.8</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>54.4</b>	<b>40.7</b>	<b>170.6</b>	<b>1351.7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b> <b>День 2</b>							
<b>завтрак</b>	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ЯБЛОКОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	95/30	20.6	15.8	32.0	221.3	237
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2.4	4.4	14.8	108.8	13
	ЧАЙ	200	0.1	0.0	8.4	31.5	395
<b>итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>23.2</b>	<b>20.2</b>	<b>55.2</b>	<b>361.7</b>	
<b>II завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.2	18.1	87.0	399
<b>итого за II завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>18.1</b>	<b>87.0</b>	
<b>обед</b>	СУП РИСОВЫЙ	200	2.5	6.5	17.8	115.9	108
	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	150	17.3	14.7	18.5	271.5	309
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	11
	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	18.0	98.8	405
<b>итого за обед</b>		<b>617</b>	<b>24.8</b>	<b>21.9</b>	<b>85.0</b>	<b>632.7</b>	
<b>полдник</b>	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	8.4	4.6	45.9	201.1	38
	КЕФИР	160	4.6	4.0	6.4	75.8	435
<b>итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>13.0</b>	<b>8.6</b>	<b>52.3</b>	<b>276.9</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>61.9</b>	<b>50.9</b>	<b>210.5</b>	<b>1358.2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
завтрак	МОЛОЧНАЯ КАША МАННАЯ	200	8.6	8.3	22.8	153.8	189
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/8	4.1	6.6	14.8	110.3	14
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.1	3.4	14.1	95.5	42
<b>итого за завтрак</b>		<b>443</b>	<b>16.9</b>	<b>18.3</b>	<b>51.7</b>	<b>359.6</b>	
II завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	90.0	10
	НАПИТОК ВИТАМИНИ- ЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	9
<b>итого за II завтрак</b>		<b>300</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>90.0</b>	
обед	СУП ФАСОЛЕВЫЙ	200	2.1	7.1	10.0	152.1	75
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	150	11.8	15.7	28.3	324.8	304
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	82
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	83
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	12
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	36.0	402
<b>итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>17.1</b>	<b>23.1</b>	<b>64.2</b>	<b>602.9</b>	
полдник	ОМЛЕТ	70	7.8	9.7	1.8	109.5	214
	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.1	0.1	2.3	12.0	19
	ЧАЙ	200	0.1	0.0	6.4	19.1	395
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	85.7	25
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	11
<b>итого за полдник</b>		<b>388</b>	<b>13.8</b>	<b>13.1</b>	<b>48.9</b>	<b>303.8</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>48.2</b>	<b>54.9</b>	<b>174.6</b>	<b>1356.3</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>завтрак</b>	СЛАДКИЙ ПЛОВ	130	2.4	3.2	29.8	162.7	183
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2.4	4.4	14.8	108.8	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.5	2.8	10.8	82.9	432
<b>итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>8.3</b>	<b>10.4</b>	<b>55.3</b>	<b>354.3</b>	
<b>II завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	399
<b>итого за II завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>18.2</b>	<b>77.4</b>	
<b>обед</b>	СУП «СВЕКОЛЬНИК»	200	2.4	7.4	13.8	123.1	64
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	15.2	16.3	17.8	276.6	299
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	11
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	12.3	77.8	396
<b>итого за обед</b>		<b>628</b>	<b>22.6</b>	<b>24.4</b>	<b>75.1</b>	<b>626.0</b>	
<b>полдник</b>	МОЛОЧНАЯ КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	7.7	9.2	29.0	178.2	184
	ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	83.2	26
	ЧАЙ	200	0.1	0.0	9.9	35.9	395
<b>итого за полдник</b>		<b>430</b>	<b>8.6</b>	<b>10.2</b>	<b>62.1</b>	<b>297.3</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>40.4</b>	<b>45.2</b>	<b>210.6</b>	<b>1355.1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	МОЛОЧНАЯ КАША ПШЕННАЯ	200	6.5	8.5	24.9	192.1	189
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/8	4.1	6.6	14.8	135.3	14
	ЧАЙ	200	0.1	0.0	7.9	32.2	395
<b>итого за завтрак</b>		<b>443</b>	<b>10.7</b>	<b>15.1</b>	<b>47.6</b>	<b>359.5</b>	
II завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	90.0	10
<b>итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>90.0</b>	
обед	КУРИНЫЙ СУП С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	200	5.0	10.8	9.3	177.1	95
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	110	2.5	4.9	18.7	129.8	133
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	12.8	7.4	7.5	159.5	268
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	11
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	2.9	11.6	402
<b>итого за обед</b>		<b>658</b>	<b>25.1</b>	<b>23.6</b>	<b>69.5</b>	<b>626.5</b>	
полдник	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	85	14.0	7.3	46.3	202.1	453
	КЕФИР	160	4.6	4.0	6.4	75.8	435
<b>итого за полдник</b>		<b>245</b>	<b>18.7</b>	<b>11.3</b>	<b>52.7</b>	<b>277.9</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>54.8</b>	<b>50.4</b>	<b>179.9</b>	<b>1354.0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	41	5.1	4.6	0.3	63.1	213
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.1	4.4	67.8	55
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2.4	4.4	14.8	108.8	13
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.4	3.6	16.9	119.1	42
<b>итого за завтрак</b>		<b>336</b>	<b>13.0</b>	<b>17.8</b>	<b>36.4</b>	<b>358.9</b>	
II завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.8	0.2	16.2	68.8	399
<b>итого за II завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>16.2</b>	<b>68.8</b>	
обед	СУП «РЫБАЧОК»	200	7.9	5.2	12.1	126.7	84
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3.0	3.6	8.9	91.4	131
	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	12.3	14.8	1.1	175.4	282
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	11
	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	16.3	95.7	405
<b>итого за обед</b>		<b>663</b>	<b>28.3</b>	<b>25.3</b>	<b>69.6</b>	<b>637.7</b>	
полдник	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МАКАРОНАМИ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/30	20.8	13.1	30.8	272.3	211
	ЧАЙ	200	0.1	0.0	6.1	21.4	395
<b>итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>20.9</b>	<b>13.1</b>	<b>36.9</b>	<b>293.7</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>63.0</b>	<b>56.4</b>	<b>159.0</b>	<b>1359.1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b> <b>День 2</b>							
<b>завтрак</b>	МОЛОЧНАЯ КАША МАННАЯ	200	6.5	8.0	26.5	196.3	189
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/8	4.1	6.6	14.8	135.3	14
	ЧАЙ	200	0.1	0.0	7.0	28.3	395
<b>итого за завтрак</b>		<b>443</b>	<b>10.7</b>	<b>14.6</b>	<b>48.3</b>	<b>359.9</b>	
<b>II завтрак</b>	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	90.0	10
<b>итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>90.0</b>	
<b>обед</b>	БОРЩ С КУРИЦЕЙ	200	6.6	11.2	16.3	193.9	76
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	110	2.0	2.9	11.0	102.4	56
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	21.7	8.4	9.5	238.6	652
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	12
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	5.8	23.2	402
<b>итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>32.6</b>	<b>22.6</b>	<b>57.7</b>	<b>629.1</b>	
<b>полдник</b>	ОМЛЕТ	70	7.9	11.0	2.0	109.5	214
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)	50	1.9	0.1	4.1	12.0	57
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4.7	3.9	17.3	82.1	432
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	11
<b>итого за полдник</b>		<b>358</b>	<b>17.1</b>	<b>15.4</b>	<b>39.5</b>	<b>281.2</b>	
<b>итого за день:</b>			<b>60.8</b>	<b>52.9</b>	<b>155.3</b>	<b>1360.1</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	МОЛОЧНАЯ КАША «ДРУЖБА»	200	5.9	7.8	22.0	176.1	190
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2.4	4.4	14.8	108.8	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.0	2.4	11.6	77.2	432
итого за завтрак		<b>435</b>	<b>11.4</b>	<b>14.7</b>	<b>48.4</b>	<b>362.1</b>	
II завтрак	ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	85.7	25
	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	9
итого за II завтрак		<b>230</b>	<b>2.3</b>	<b>2.9</b>	<b>22.3</b>	<b>85.7</b>	
обед	СУП С КЛЕЦКАМИ	200	4.4	8.1	25.4	192.2	85
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	6.6	12.1	19.3	219.2	276
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	82
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	83
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.5	0.3	15.7	75.5	11
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	8.7	53.0	396
итого за обед		<b>717</b>	<b>16.8</b>	<b>21.0</b>	<b>87.4</b>	<b>630.0</b>	
полдник	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/30	20.1	13.1	25.3	221.5	224
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	3.7	3.2	6.1	52.1	400
итого за полдник		<b>250</b>	<b>23.8</b>	<b>16.3</b>	<b>31.4</b>	<b>273.6</b>	
Итого за день:			<b>52.2</b>	<b>54.9</b>	<b>189.5</b>	<b>1351.3</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 4</b>							
завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННАМИ	200	6.6	7.7	28.5	205.4	112
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/8	4.1	6.6	14.8	115.3	14
	ЧАЙ	200	0.1	0.0	8.9	36.0	395
<b>итого за завтрак</b>		<b>443</b>	<b>10.9</b>	<b>14.3</b>	<b>52.2</b>	<b>356.7</b>	
II завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	90.0	10
<b>итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>90.0</b>	
обед	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5.8	6.8	18.4	168.0	99
	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	180	17.8	16.8	16.5	290.5	306
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	11
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	5.8	23.2	402
<b>итого за обед</b>		<b>647</b>	<b>28.4</b>	<b>24.1</b>	<b>71.5</b>	<b>628.2</b>	
полдник	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	8.3	6.9	46.1	201.1	38
	КЕФИР	160	4.6	4.0	6.4	75.8	435
<b>итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>12.9</b>	<b>10.9</b>	<b>52.5</b>	<b>276.9</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>52.5</b>	<b>49.7</b>	<b>186.0</b>	<b>1351.7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак	МОЛОЧНАЯ КАША ЯЧНЕВАЯ	200	5.4	7.6	21.3	163.0	323
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2.4	4.4	14.8	108.8	13
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	41	5.1	4.6	0.3	63.1	213
	ЧАЙ	200	0.1	0.0	7.1	23.1	395
итого за завтрак		<b>476</b>	<b>13.1</b>	<b>16.6</b>	<b>43.4</b>	<b>358.1</b>	
II завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	399
итого за II завтрак		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>18.2</b>	<b>77.4</b>	
обед	СУП С ГОВЯДИНОЙ	200	12.2	15.9	9.1	229.1	100
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.7	3.6	17.6	110.5	321
	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ	80	7.5	3.5	2.4	72.0	231
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	11
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	9.7	69.3	396
итого за обед		<b>667</b>	<b>27.4</b>	<b>23.7</b>	<b>69.6</b>	<b>627.4</b>	
полдник	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2.9	2.8	17.6	91.2	184
	ОВОЩНАЯ ПОДЛИВА	50	0.5	5.9	2.7	45.1	379
	ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	83.2	26
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.1	3.4	11.6	71.6	42
итого за полдник		<b>410</b>	<b>8.4</b>	<b>13.0</b>	<b>55.1</b>	<b>291.1</b>	
Итого за день:			<b>49.7</b>	<b>53.6</b>	<b>186.4</b>	<b>1353.9</b>	
Среднее значение за период:			<b>54.0</b>	<b>51.0</b>	<b>182.2</b>	<b>1355.1</b>	