



Основное (организационное) меню приготовления для возрастной группы детей от 3-7 лет (осенний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 1 День 1 Понедельник					
Завтрак	Каша вязкая «Дружба»	200	5,5	8,77	
	Бутерброд с маслом	25/5	3,06	9,43	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	
Итого за завтрак:		410	7,71	14,35	
2 Завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	-	
	Кондитерское изделие (печенье)	30	1.5	1,95	
Итого за 2 завтрак:		210	2,4	1,95	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,0	4,3	
	Тефтели рыбные	80	9,65	1,49	
	Картофель отварной	105	3,06	4,8	
	Овощи по сезону (помидоры свежие)	40	0,28	-	
	Хлеб семейный подовый	25	2,01	0,21	
	Хлеб деревенский	37,5	1,0	0,2	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,018	
Итого за обед:		667.5	20,44	11,018	
Полдник	Сырники из творога	150	18,6	13,77	
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	
Итого за полдник:		380	19,63	16,04	
Итого за день:		1667.5	50,18	43,358	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 1 День 2 Вторник					
Завтрак	Суп молочный манный	200	5,48	5,0	
	Бутерброд с сыром	25/5/9	6,45	7,27	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	
Итого за завтрак:		419	15,6	15,46	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (персики)	100	0,9	0,10	
Итого за 2 завтрак:		100	0,9	0,10	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,45	3,93	
	Котлеты рубленые	80	12,44	9,24	
	Макаронные изделия отварные	110	5,50	4,57	
	Овощи по-сезону (огурцы свежие)	40	0,16	-	
	Хлеб семейный подовый	35	2,01	0,21	
	Хлеб деревенский	18,75	1,2	0,33	
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,054	
Итого за обед:		683,75	28,88	23,354	
Полдник	Омлет натуральный	100	9,28	18,03	
	Икра кабачковая	40	0,54	2,83	
	Хлеб деревенский	18,75	1,2	0,33	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	
Итого за полдник:		338,75	10,82	18,38	
Итого за день:		1541,5	56,2	57,294	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 1 День 3 Среда					
Завтрак	Каша жидкая «Геркулес»	200	3,79	5,48	
	Хлеб пшеничный	35	2,01	0,21	
	Масло (порциями)	5	0.04	3,62	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	
Итого за завтрак:		420	8,69	11,72	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (персики)	100	0,9	0,10	
Итого за 2 завтрак:		100	0,9	0,10	
Обед	Суп к/б картофельный гречневый с куриным мясом со сметаной	200	3,56	2,92	
	Оладьи из печени	80	10.28	11.84	
	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	
	Овощи по -сезону (огурцы свежие)	40	0,28	-	
	Хлеб семейный подовый	35	2,01	0,21	
	Хлеб деревенский	37,5	1,0	0,2	
	Кисель с витаминами для детей «Витошка»	200	-	-	
Итого за обед:		722,5	20,19	19,97	
	Пудинг из творога с яблоками	140	13.61	10.67	
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	
Итого за полдник:		370	14.64	12,94	
Итого за день:		1582,5	43,64	45,03	1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 1 День 4 Четверг					
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,20	
	Бутерброд с сыром	25/5/9	6,45	7,27	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	
Итого за завтрак:		419	15,87	15,66	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (абрикосы)	100	0,9	0,10	
Итого за 2 завтрак:		100	0,9	0,10	
Обед	Суп картофельный с крупой (рис) со сметаной	200	2,15	2,27	
	Капуста тушеная с мясом	200	19,7	15,0	
	Хлеб семейный подовый	25	2,01	0,21	
	Хлеб деревенский	18,75	1,0	0,2	
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,054	
Итого за обед:		623,75	25,37	17,734	
Полдник	Суфле из рыбы	80	12,61	7,32	
	Каша пшеничная вязкая с маслом	120	5,43	4,23	
	Хлеб деревенский	18,75	1,0	0,2	
	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	
Итого за полдник:		348,75	14,21	10,37	
Итого за день:		1491,5	56,35	43,864	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 1 День 5 Пятница					
Завтрак	Каша жидкая гречневая	200	5,42	4,98	
	Бутерброд с маслом	25/5	3,06	9,43	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	
Итого за завтрак:		410	11,33	16,82	
2 Завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	-	
Итого за 2 завтрак:		180	0,90	-	
Обед	Суп овощной со сметаной	200	1,65	5,59	
	Плов из птицы	200	19,33	16,19	
	Овощи по-сезону (помидоры свежие)	40	0,16	-	
	Хлеб семейный подовый	35	2,01	0,21	
	Хлеб деревенский	37,5	1,0	0,2	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,018	
Итого за обед:		692,5	25,09	21,868	
Полдник	Булочка домашняя	65	3,64	6,26	
	Молоко кипяченое	160	5,48	4,88	
Итого за полдник:		225	9,12	11,14	
Итого за день:		1507,5	46,44	49,828	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 2 День 6 Понедельник					
Завтрак	Макароны отварные с сыром	120	5,59	5,14	
	Бутерброд с маслом	25/5	3,06	9,43	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	
Итого за завтрак:		330	8,71	14,59	
2 Завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	-	
	Кондитерское изделие (печенье)	30	1,5	1,95	
Итого за 2 завтрак:		210	2,4	1,95	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасолевый)	200	5,22	4,4	
	Котлеты рыбные	80	10,09	3,26	
	Картофель отварной	105	3,06	4,8	
	Овощи по сезону (огурцы свежие)	40	0,28	-	
	Хлеб семейный подовый	25	2,01	0,21	
	Хлеб деревенский	37,5	1,2	0,33	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,018	
Итого за обед:		667,5	22,3	13,018	
Полдник	Запеканка из творога	125	26,31	18,09	
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	
Итого за полдник:		355	27,34	20,36	
Итого за день:		1562,5	60,75	49,918	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 2 День 7 Вторник					
Завтрак	Каша жидкая манная	200	3,18	3,89	
	Хлеб пшеничный	35	2,01	0,21	
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	
Итого за завтрак:		410	8,08	10,13	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (абрикосы)	100	0,9	0,10	
Итого за 2 завтрак:		100	0,9	0,10	
Обед	Суп к/б картофельный с макаронными изделиями с куриным мясом со сметаной	200	3,37	2,37	
	Перец фаршированный мясом и рисом со сметаной	190	11,17	8,96	
	Хлеб семейный подовый	25	2,01	0,21	
	Хлеб деревенский	18,75	1,0	0,2	
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,054	
Итого за обед:		613,75	16,61	15,754	
Полдник	Яйца вареные	49	5,08	4,6	
	Капуста тушеная	120	3,98	7.42	
	Хлеб деревенский	18,75	1.0	0.2	
	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	
Итого за полдник:		428.75	13,06	8,86	
Итого за день:		1552,5	38,65	34,844	1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 2 День 8 Среда					
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	5,47	
	Бутерброд с сыром	25/5/9	6,45	7,27	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	
Итого за завтрак:		419	15,92	15,93	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (персики)	100	0,9	0,10	
Итого за 2 завтрак:		100	0,9	0,10	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,45	3,93	
	Жаркое по- домашнему	170	27,53	7,47	
	Овощи по сезону (помидоры свежие)	40	0,16	-	
	Хлеб семейный подовый	35	2,01	0,21	
	Хлеб деревенский	37,5	1,0	0,2	
	Кисель с витаминами для детей «Витошка»	200	-	-	
Итого за обед:		682,5	33,93	26,35	
Полдник	Булочка домашняя	65	3,64	6,26	
	Молоко кипяченое	160	5,48	4,88	
Итого за полдник:		225	9,12	11,14	
Итого за день:		1426,5	59,87	53,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 2 День 9 Четверг					
Завтрак	Каша жидкая «Геркулес»	200	3,79	5,48	
	Бутерброд с маслом	25/5	3,06	9,43	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	
Итого за завтрак:		410	9,7	17,32	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (абрикосы)	100	0,9	0,10	
Итого за 2 завтрак:		100	0,9	0,10	
Обед	Суп картофельный с клецками со сметаной	200	1,6	2,68	
	Бефстроганов из отварного мяса	90	20,68	14,26	
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	8.59	6.09	
	Хлеб семейный подовый	25	2,01	0,21	
	Хлеб деревенский	18,75	1,2	0,33	
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0.054	
Итого за обед:		673,75	21,53	19,884	
Полдник	Биточки рыбные	80	10,09	3,26	
	Икра кабачковая	100	0,54	2.83	
	Хлеб деревенский	18.75	1,2	0,33	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	
Итого за полдник:		347,75	8,43	11,07	
Итого за день:		1531,5	40,56	48,374	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 2 День 10 Пятница					
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовый)	200	4,8	5,0	
	Бутерброд с сыром	25/5/9	6,45	7,27	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	
Итого за завтрак:		419	14,92	15,46	
2 Завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,9	-	
Итого за 2 завтрак:		180	0,9	-	
Обед	Щи зеленые со сметаной	200	3,37	2,37	
	Котлеты рубленые из птицы	80	15,64	3,89	
	Свекла, тушеная в сметане	120	2,09	6,12	
	Хлеб семейный подовый	35	2,01	0,21	
	Хлеб деревенский	37,5	1,2	0,33	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,018	
Итого за обед:		652.5	19,91	21,778	
Полдник	Булочка «Веснушка»	70	6,24	4,89	
	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	
Итого за полдник:		250	6,3	4,91	
Итого за день:		1501,5	42,03	42,148	
Среднее значение за период:		1536,6	49,5	46,8	