

Меню

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рек.	Прием пищи, Наименование блюдов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
ТК	Каша манная молочная	200	6,01	8,77	30,0	170
ТК	Бутерброд с маслом	35/10	1,6	9,43	6,1	145
ТК	Чай с лимоном	200	0,16	0	11,9	56
2 завтрак						
ТК	Персиковый сок	200	0,65	0	25,7	118,2
Обед						
ТК	Свекла варёная, дольками	60	0,9	0,06	5,28	25,2
ТК	Щи из свежей капусты	200	4,0	8,8	16,0	168
ТК	Котлеты запечённые	70	13,1	7,13	26,3	172
ТК	Макароны отварные	150	4,6	5,8	29,2	177,6
ТК	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,3	12,4	58,75
ТК	Компот из яблок	180	0,1	0,05	47,4	158,6
Полдник						
ТК	Омлет	130	7,24	21,1	1,48	136,6
ТК	Кисель ягодный	160	0,26	0,18	25,5	102,2
	Печенье	50	3,8	5	14	208

Содержание в 1 порции		Углеводы		Энергетическая ценность	
Белки	Жиры	г	г	ккал	ккал
4,5	66,6	251,2	1755,9	1133,3	

Меню

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
	Каша пшеничная, молочная	180	4,85	3,94	26,2	160,1
	Бутерброд с маслом	35/10	1,6	9,43	6,1	145
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	45
2 завтрак						
	Вишнёвый сок	200	1,4	0,94	12,0	89,6
Обед						
	Суп гороховый с гренками	200	8,99	5,72	28,3	206,6
	Рыба запечённая с овощами	70	11,2	10,1	38,4	301
	Картофель запечённый	160	2,25	2,38	30,4	156,1
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,75
	Компот из яблок	160	0,16	0,16	13,8	158,6
Полдник						
	Блины с маслом , сахаром	80	14,5	14,0	35,2	307,1
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,21	18,4	67,3

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
Белки	Жиры	Углеводы	
47,68	47,08	235,1	1695,15

Меню

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Б	Ж	У		
1 завтрак						
Каша гречневая, молочная	200	6,23	6,48	25,2	215,9	
Бутерброд с маслом, сыром	35/10/7	4,01	8,2	11,3	130,2	
Чай	200	0,16	0	14,0	45	
2 завтрак						
Йогурт	200	10,8	5,2	19,4	182	
Обед						
Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	37,4	
Свекольник на мясном бульоне	200	1,77	1,5	15,9	120,7	
Плов с мясом	200	12,2	11,9	13,9	246,2	
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,3	12,4	58,75	
Компот из сухофруктов	180	0,1	0,21	47,3	158,6	
Полдник						
Каша пшённая, молочная	180	7,6	7,38	36	155	
Ватрушка с повидлом	80	5,18	6,82	32	144	
Кофейный напиток	180	4,2	4,8	19	132,5	

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
Белки	Жиры	Углеводы	
54,9	55,61	251,02	1626,75

Меню

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
тк	Каша геркулес, молочная	180	7,7	7,7	27,3	170
тк	Бутерброд с маслом	35/10	1,6	9,43	6,1	145
тк	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	45
2 завтрак						
тк	Снежок	180	6,5	7,04	8,82	128,4
тк	Пряник	40	3,84	3,94	26,7	161,7
Обед						
тк	Морковь отварная	60	0,66	0,04	3,6	17,8
тк	Суп с лапшой	200	5,06	5,41	20,3	157,7
тк	Овощное рагу с мясом курицы	180	5,64	16,6	23,1	246,3
тк	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,3	12,4	58,75
тк	Компот из кураги и изюма	180	0,1	0,05	47,4	158,6
Полдник						
тк	Груша	100	0,46	0,34	11	48,3
тк	Манные биточки со сгущённым молоком	80	2,02	1,35	13,6	197,7
тк	Сок персиковый	180	0,65	0	25,7	118,2

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
Белки	Жиры	Углеводы	
36,41	52,2	240,02	1653,45

Меню

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
тк	Омлет	150	7,24	14,23	5,6	201
тк	Бутерброд с маслом	35/10	1,6	9,43	6,1	145
тк	Чай с молоком	180	4,28	4,8	22	143,7
2 завтрак						
тк	Банан	130	1,45	0	19,8	84,5
Обед						
тк	Свекла вареная, дольками	60	0,9	0,06	5,28	25,2
тк	Суп с клёцками	200	8,69	8,55	11,9	162,3
тк	Бефстроганов со сметанным соусом	90	12,1	10,3	18,2	171,3
тк	Перловая каша	150	2,29	0,71	21,3	103,3
тк	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,3	12,4	58,75
тк	Компот из чёрной смородины	180	0,68	0,37	16,3	65,7
Полдник						
тк	Фруктовый плов с изюмом и курагой	200	2,49	2,43	35,2	185,4
тк	Вафли	60	1,4	1,65	28,7	177
тк	Кофейный напиток	180	4,2	4,8	19	132,5

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
Белки	Жиры	Углеводы	
49,3	57,63	243,08	1655,65

Меню

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
тк	Молочный суп с вермишелью	180	6,7	11	26	209
тк	Бутерброд с маслом	35/10	1,6	9,43	6,1	145
тк	Чай с лимоном	200	0,16	0	13,6	56
2 завтрак						
тк	Персиковый сок	180	0,65	0	25,7	118,2
Обед						
тк	Морковь отварная	60	0,66	0,04	3,6	17,8
тк	Борщ	200	2,68	8,88	13,1	143
тк	Жаркое по-домашнему	180	17,6	18,8	18,3	298,75
тк	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,3	12,4	58,75
тк	Компот из сухофруктов	180	0,1	0,05	47,3	158,6
Полдник						
тк	Каша пшеничная, молочная	180	4,85	3,94	26,2	160,1
тк	Пирог с повидлом	90	4,9	3,91	43,7	206,8
тк	Какао	180	3,2	2,88	19,5	128,8

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
Белки	Жиры	Углеводы	
45,08	59,23	255,5	1700,8

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
тк	Каша «Дружба»	200	5,11	7,68	40,1	253,7
тк	Бутерброд с маслом, сыром	35/10/7	4,01	8,2	11,3	130,2
тк	Чай с сахаром	200	0,16	0	14	45
2 завтрак						
тк	Апельсин	50	0,45	0,1	4,05	21,5
Обед						
тк	Свёкла варёная, дольками	60	0,9	0,06	5,28	25,2
тк	Суп гороховый с гренками	200	3,9	6,7	18,3	104
тк	Биточки рыбные	70	16,2	10,5	18,5	260
тк	Каша гречневая	150	1,95	5,1	8,7	84
тк	Хлеб	30	1,98	0,3	12,4	58,75
тк	Компот из сухофруктов	180	0,1	0,05	47,4	158,6
Полдник						
тк	Сосиска	50	11,5	6,8	5,6	150,7
тк	Картофель отварной	150	3,02	3,83	14,5	159,8
тк	Хлеб	30	1,98	0,3	12,4	58,75
	Сок абрикосовый	180	1,5	0,4	42,8	220

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
Белки	Жиры	Углеводы	
52,76	50,02	255,33	1730,2

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
тк	Каша геркулес, молочная	180	5,7	7,7	27,3	170
тк	Бутерброд с повидлом	30/15	0,81	0,4	5,23	83,4
тк	Чай с сахаром	200	0,16	0	14	45
2 завтрак						
тк	Йогурт	200	16,4	6	23,6	228
Обед						
тк	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	37,4
тк	Щи	200	4,0	8,8	16,0	168
тк	Бефстроганов с томатным соусом	70	10,3	15,7	3,46	182,5
тк	Макароны с маслом	150	4,6	5,8	29,2	177,6
тк	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,3	12,4	58,75
тк	Компот из сухих яблок	180	0,1	0,05	47,4	158,6
Полдник						
тк	Яйцо варёное	40	2,32	4,66	0,3	62,8
тк	Булочка с изюмом	80	2,2	4,61	31,2	190,8
тк	Кофейный напиток	180	4,2	4,8	19	132,5

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
Белки	Жиры	Углеводы	
53,49	61,64	233,71	1695,35

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
тк	Каша манная, молочная	180	6,01	8,77	30	170
тк	Бутерброд с маслом	35/10	1,6	3,43	6,1	145
тк	Какао	180	2,2	2,88	19,5	128,8
2 завтрак						
тк	Яблоко	100	0,39	0,39	9,79	46,9
Обед						
тк	Свёкла варёная, дольками	60	0,9	0,06	5,28	25,2
тк	Суп рыбный	200	3,9	5,7	12,3	129
тк	Тефтели	80	17,8	15,8	13,7	267,6
тк	Пюре из гороха	160	4,72	4,63	15,2	125,1
тк	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	58,75
тк	Компот из сухофруктов	180	0,1	0,21	47,3	158,6
Полдник						
тк	Каша пшённая молочная	180	7,6	7,38	26	155
тк	Плюшка	90	2,7	0,98	16,7	168
тк	Кисель ягодный	180	5,0	0	30	121,5

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
Белки	Жиры	Углеводы	
54,82	50,53	244,17	1699,45

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
тк	Макароны отварные ,с маслом	180	3,76	4,31	55,5	172,4
тк	Пряник	40	3,84	3,94	16,6	161,7
тк	Чай с лимоном	200	0,16	0	14,5	59,52
2 завтрак						
тк	Банан	130	1,45	0	19,8	84,5
Обед						
тк	Морковь отварная	60	0,66	0,04	3,6	17,8
тк	Суп перловый	200	1,46	4,01	14,9	105
тк	Рагу овощное с мясом кур	180	5,93	19,1	34,2	321
тк	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,3	12,4	58,75
тк	Компот из сухофруктов	180	0,1	14,5	32,5	158,6
Полдник						
тк	Блины с маслом ,сахаром	50	19,3	14,5	35,2	337
тк	Снежок	180	6,5	7,04	8,82	128,4

Содержание в день,г			Энергетическая ценность, ккал
Белки	Жиры	Углеводы	
45,14	53,29	262,82	1604,67