

Утверждаю

Заведующая А.В. Бесхлебная

МЕНЮ

«      »      202      г.

День: 1

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
<b>Завтрак</b>							
209 С6 рец Могильный 2005	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63	0
44 Урал 2004	Суп молочный с макаронными изд.	200	5,85	5,81	19,99	155	1
253 Урал 2004	Кофейный напиток	200	1,3	1,3	14	92	1
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	40/8	5,16	6,2	19,4	146,88	0,49
	<b>Итого:</b>		<b>17,41</b>	<b>17,91</b>	<b>53,69</b>	<b>456,88</b>	<b>2,49</b>
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок яблочный	100	0,5	0	9,1	38	3
<b>Обед</b>							
б/н Белоруссия	Салат "Агенчык" (с зеленым горошком)	40	0,71	3,64	2,64	46,11	2,62
36 Урал 2004	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,3	3,9	17,51	105,5	4,83
161 Урал 2004	Котлеты мясные	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81
206 Урал 2004	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95
241 Урал 2004	Компот из с/ф	200	0,48	0	23,8	90	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0
	<b>Итого:</b>		<b>21,68</b>	<b>21,4</b>	<b>86,27</b>	<b>605,54</b>	<b>26,61</b>
<b>Полдник</b>							
	Вафли	30	1,65	1,95	40,8	138,6	19,5
	Молоко	200	5,57	7	9,37	122	2
	<b>Итого:</b>		<b>7,22</b>	<b>8,95</b>	<b>50,17</b>	<b>260,6</b>	<b>21,5</b>
<b>Ужин</b>							
139 С6 рец Могильный 2005	Рыба, тушеная в сметанном соусе	80/20	12,2	6,5	11,2	138,2	2,23
511 С6 рец ОП 2006	Рис отварной	130	2,86	5,07	19,18	117,16	0
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	200	0,06	0	12,24	46,68	2,14
	Хлеб	40	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Яблоко	114	0,3	0	8,6	40	10
	<b>Итого:</b>		<b>17,82</b>	<b>12,17</b>	<b>65,62</b>	<b>405,64</b>	<b>14,37</b>
	<b>Всего:</b>		<b>64,63</b>	<b>60,43</b>	<b>264,85</b>	<b>1766,66</b>	<b>28,74</b>

Утверждаю

Заведующая

А.В. Бесхлебная

«    »                      202    г.

МЕНЮ

День: 2

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
<b>Завтрак</b>							
93 Урал 2004	Каша "Геркулес"	200	6,35	8,51	21,86	187	1,95
248 Урал 2004	Какао	200	1,2	1,3	13	90	1,17
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	40/8	5,16	6,2	19,4	146,88	0,49
	Итого:		12,71	16,01	54,26	423,88	3,61
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
<b>Обед</b>							
6/и Белоруссия	Салат (кукуруза, изюм, сыр, чеснок)	60	3	9,9	9,8	143,1	2,45
98 С6 рец Могильный, Тутельян 2015	Суп крестьянский	200	3,93	5,56	10,7	109,2	1,1
153 Урал 2004	Жаркое по-домашнему	200	7,5	5,3	14,66	227,27	8,17
6/и С6 ОП 2006	Кисель	200	0	0	20,1	56,4	3,2
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0
	Итого:		17,73	21,36	72,36	618,67	22,92
<b>Полдник</b>							
417 Урал 2004	Булочка с повидлом	60	4,54	4,07	25,3	157,11	0,22
	Молоко	200	5,57	7	9,37	122	2
	Итого:		10,11	11,07	34,67	279,11	2,22
<b>Ужин</b>							
128 Урал 2004	Пудинг творожный со сгущ молоком	120/20	16,78	22,19	35,78	327,6	0,33
263,264 Урал 2004	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	40	0,36
	Хлеб	40	3,2	0,8	19,2	84,8	0
	Апельсин	114	0,9	0	8,4	38	60
	Итого:		20,88	22,99	75,36	490,4	60,69
	Всего:		61,93	71,43	245,75	1850,06	92,44



Утверждаю

Заведующая

А.В. Бесхлебная

МЕНЮ

« \_\_\_\_\_ » 202\_\_ г.

День: 3

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
<b>Завтрак</b>							
91 Урал 2004	Каша молочная пшеничная	200	6,44	7,53	25,38	192	0,4
253 Урал 2004	Кофейный напиток	200	1,3	1,3	14	92	1
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	40/8	5,16	6,2	19,4	146,88	0,49
	Итого:		12,9	15,03	58,78	430,88	1,89
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
<b>Обед</b>							
54 СБ рец Могильный, Тутельян 2015	Салат из свеклы с яблоками	60	0,78	3,7	7,2	65,8	1,01
38 Урал 2004	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83
162,226 Урал 2004	Печень по-строгановски	70	9,44	8,55	2,11	126	9,39
186 Урал 2004	Гречка отварная	150	4,5	6,4	21,9	263	0
256 Урал 2012	Напиток шиповника	200	0,24	0,12	18,34	100	14,68
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0
	Итого:		22,56	23,27	84,16	743,1	29,91
<b>Полдник</b>							
	Печенье	30	2,5	2,1	25,4	135,3	0
	Молоко	200	5,57	7	9,37	122	2
	Итого:		8,07	9,1	34,77	257,3	2
<b>Ужин</b>							
	Зеленый горошек	30	0,02	0,03	0,57	3,3	2
110 Урал 2004	Омлет	130	11,7	16,26	2,9	203,13	0,63
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	200	0,06	0	12,24	46,68	2,14
	Хлеб	40	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Яблоко	114	0,3	0	8,6	42,2	10
	Итого:		14,48	16,89	38,71	358,91	14,77
	Всего:		58,51	64,29	225,52	1828,19	51,57

Утверждаю

Заведующая

А.В. Бесхлебная

МЕНЮ

« » 202 г.

День: 4

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
<b>Завтрак</b>							
96 Урал 2004	Каша молочная пшеничная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95
248 Урал 2004	Какао	200	1,2	1,3	13	90	1,17
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	40/8	5,16	6,2	19,4	146,88	0,49
	Итого:		12,57	14,97	57,49	428,88	3,61
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
<b>Обед</b>							
б/н Белоруссия	Салат "Чайка" (сыр, горошек, лук)	60	6,98	14,3	1,58	167,54	2,2
33 Урал 2004	Рассольник "Ленинградский"	200	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57
б/н С6 рец Пермь 2004	Рыба по-польски	80	12,3	6,87	3,6	124,76	3
206 Урал 2004	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95
525 Урал 2012	Компот из ягоды	200	0,32	0,08	18,1	74,2	15
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0
	Итого:		29,23	31,09	75,2	707,31	44,72
<b>Полдник</b>							
294 Урал 2004	Булочки с изюмом	70	3,96	2,48	33,3	178,3	0,16
	Молоко	200	5,57	7	9,37	122	2
	Итого:		9,53	9,48	42,67	300,3	2,16
<b>Ужин</b>							
200 Урал 2004	Капуста, тушенная с мясом	220	10	8,2	10,8	229,2	21
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	200	0,06	0	12,24	46,68	2,14
	Хлеб	40	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Мандарин	114	0,8	0	8,6	38	38
	Итого:		13,26	8,8	46,04	377,48	61,14
	Всего:		65,09	65,14	230,5	1851,97	114,63

Утверждаю

Заведующая  А.В. Беслебная

«      »      202      г.

МЕНЮ

День: 5

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
	<b>Завтрак</b>						
64 Урал 2004	Каша "Рябчик"	200	6,65	7,6	28,15	206,6	1,9
253 Урал 2004	Кофейный напиток	200	1,3	1,3	14	92	1
2 Урал 2004	Хлеб с маслом и джемом	40/9/15	5,9	6,9	30,2	194,9	0
	Итого:		13,85	15,8	72,35	493,5	2,9
	<b>Второй завтрак</b>						
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
	<b>Обед</b>						
6/н Урал 2004	Салат из кукурузы с луком репчатым	60	1,57	5,08	3,9	67	3,2
27 Урал 2004	Борщ с капустой	150	2,1	3,6	5,9	70,28	5,85
6/н	Суфле из печени	70	11,9	5,6	6,4	127,1	10,6
309 С6 рец Могильный, Тутельян 2015	Макароны отварные	130	4,8	3,9	22,88	145,99	0
640 С6 ОП 2006	Кисель	200	0	0	20,1	56,4	3,2
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0
	Итого:		23,67	18,78	76,28	549,47	22,85
	<b>Полдник</b>						
289,314 Урал 2004	Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3
	Молоко	200	5,57	7	9,37	122	2
	Итого:		11,17	11,3	33,85	304,3	2,3
	<b>Ужин</b>						
209 С6 рец Могильный 2005	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63	0
77 Урал 2004	Рагу из овощей	200	2,98	5,36	13,56	115,56	19,12
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	200	0,06	0	12,24	46,68	2,14
	Хлеб	40	3,2	0,8	19,2	84,8	0
	Яблоко	114	0,3	0	8,6	40	10
	Итого:		11,64	10,76	53,9	350,04	31,26
	Всего:		60,83	56,64	245,48	1735,31	62,31



Утверждаю

Заведующая

А.В. Бесхлебная

МЕНЮ

«    »    202    г.

День: 6  
Неделя:  
Сезон:  
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рсц.	Присм лица, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
<b>Завтрак</b>							
88 Урал 2004	Каша манная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95
248 Урал 2004	Какао	200	1,2	1,3	13	90	1,17
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	40/8	5,16	6,2	19,4	146,88	0,49
	Итого:		12,57	14,97	57,49	428,88	3,61
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
<b>Обед</b>							
71 Сб рец ОП 2006	Винегрет овощной	60	0,85	6,09	4,5	77,07	5,8
37 Урал 2004	Суп картофельный с клецками	200	4,12	5,63	15,13	139,6	4,24
136 Организация рац питания в ДОУ 2008	Голубцы ленивые	200	14,6	14,6	18,6	290,4	3,08
241 Урал 2004	Компот из с/ф	200	0,48	0	23,8	90	0,4
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	20,5	99,16	0
	Итого:		22,65	26,82	62,53	696,23	13,52
<b>Полдник</b>							
	Вафли	15	1,05	4,05	9,3	78	0
	Молоко	200	5,57	7	9,37	122	2
	Итого:		6,62	11,05	18,67	200	2
<b>Ужин</b>							
306 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Биточки из куриного филе	70	10,4	9,45	11,05	169,75	0,35
186 Урал 2004	Гречка отварная	150	4,5	6,4	21,9	263	0
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	200	0,06	0	12,24	46,68	2,14
	Хлеб	40	3,2	0,8	19,2	84,8	0
	Банан	114	1,6	0	24	91	24
	Итого:		19,76	16,65	88,39	655,23	26,49
	Всего:		62,1	69,49	256,18	2018,34	42,5

Утверждаю

Заведующая

А.В. Бесхлебная

## МЕНЮ

«    »    202    г.

День: 7

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
<b>Завтрак</b>							
96 Урал 2004	Каша молочная пшеничная	200	7,01	8,09	28,39	213	1,95
253 Урал 2004	Кофейный напиток	200	1,3	1,3	14	92	1
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	40/8	5,16	6,2	19,4	146,88	0,49
	<b>Итого:</b>		<b>13,47</b>	<b>15,59</b>	<b>61,79</b>	<b>451,88</b>	<b>3,44</b>
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
<b>Обед</b>							
б/н Урал 2004	Салат с луком репчатым	40	0,54	1,4	3,1	36,8	3,8
39 Урал 2004	Суп с фрикадельками	200	5,2	4,22	11,62	133,8	8,42
134 Урал 2004	Биточки рыбные	70	12,89	10,05	11,8	165,23	0
206 Урал 2004	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95
256 Урал 2012	Напиток шиповника	200	0,24	0,12	18,34	100	14,68
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	20,5	99,16	0
	<b>Итого:</b>		<b>24,52</b>	<b>22,55</b>	<b>82,42</b>	<b>676,99</b>	<b>44,85</b>
<b>Полдник</b>							
274 Урал 2004	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27
	Молоко	200	5,57	7	9,37	122	2
	<b>Итого:</b>		<b>10,62</b>	<b>16,63</b>	<b>42,89</b>	<b>299,7</b>	<b>2,27</b>
<b>Ужин</b>							
206 сб рец Могильный, Тутельян 2005	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14
263 Урал 2004	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	40	0
	Хлеб	40	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Яблоко	114	0,3	0	8,6	40	10
	<b>Итого:</b>		<b>11,99</b>	<b>10,61</b>	<b>57,69</b>	<b>361,6</b>	<b>10,14</b>
	<b>Всего:</b>		<b>61,1</b>	<b>65,38</b>	<b>253,89</b>	<b>1828,17</b>	<b>63,7</b>

Утверждаю

Заведующая

А.В. Бесхлебная

МЕНЮ

«    » 202\_\_ г.



День: 8  
Неделя:  
Сезон:  
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
<b>Завтрак</b>							
93 Урал 2004	Каша "Геркулес"	200	6,35	8,51	21,86	187	1,95
248 Урал 2004	Какао	200	1,2	1,3	13	90	1,17
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	40/8	5,16	6,2	19,4	146,88	0,49
	Итого:		12,71	16,01	54,26	423,88	3,61
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
<b>Обед</b>							
б/н Белоруссия	Салат "Солнечный"	60	5,5	12,96	3,23	154,34	4,46
56 Урал 2004	Щи из свежей капусты	200	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54
258 Урал 2004	Плов (мясо)	200	14,37	15,98	35,4	344	1,8
525 Урал РЦ 2012	Компот из ягоды	200	0,32	0,08	18,1	74,2	15
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	20,5	99,16	0
	Итого:		25,74	34,32	84,1	766,19	36,8
<b>Полдник</b>							
	Пряник	40	2,07	0,93	25,4	117	0
	Молоко	200	5,57	7	9,37	122	2
	Итого:		7,64	7,93	34,77	239	2
<b>Ужин</b>							
89 сб рец ОП 2006	Салат из сельди, лука и консервированного горошка	60	6,3	7,47	1,6	99	2,7
318 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Картофель отварной	150	2,9	4,4	2,08	146	21,5
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	200	0,06	0	12,24	46,68	2,14
	Хлеб	40	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Апельсин	114	0,9	0	8,4	38	60
	Итого:		12,56	12,47	38,72	393,28	86,34
	Всего:		59,15	70,73	220,95	1860,35	131,75



Утверждаю

Заведующая  А.В. Бесхлебная



« \_\_\_\_\_ » 202\_ г.

МЕНЮ

День: 9

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
<b>Завтрак</b>							
91 Урал 2004	Каша молочная пшеничная	200	6,44	7,53	25,38	192	0,4
253 Урал 2004	Кофейный напиток	200	2,84	1,67	22,13	95,55	0,44
1 Урал 2004	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,4	9,6	42,4	0
	Итого:		10,88	9,6	57,11	329,95	0,84
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
<b>Обед</b>							
50 С6 рец Могильный, Тутельян 2015	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,98	5,7	5,2	83,5	3,9
41 Урал 2004	Суп рыбный	200	4,24	5,2	20,24	112,8	9,64
153 С6 рец Урал РЦ 2011	Азу	200	11,23	12,62	8,3	194,44	4,27
241 Урал 2004	Компот из с/ф	200	0,48	0	23,8	90	0,4
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	20,5	99,16	0
	Итого:		21,53	24,02	78,04	579,9	18,21
<b>Полдник</b>							
	Печенье	30	2,5	2,1	25,4	135,3	0
	Молоко	200	5,57	7	9,37	122	2
	Итого:		8,07	9,1	34,77	257,3	2
<b>Ужин</b>							
130 Урал 2004	Сырники со сгущенным молоком	130/20	8,1	7,3	30,1	304,6	0,29
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	200	0,06	0	12,24	46,68	2,14
	Хлеб	40	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Яблоко	114	0,3	0	8,6	40	10
	Итого:		10,86	7,9	65,34	454,88	12,43
	Всего:		51,84	50,62	244,36	1660,03	36,48

Утверждаю

Заведующая

А.В. Бесхлебная



«    » 202\_\_ г.

МЕНЮ

День: 10

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
<b>Завтрак</b>							
88 Урал 2004	Каша манная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95
248 Урал 2004	Какао	200	1,2	1,3	13	90	1,17
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	40/8	5,16	6,2	19,4	146,88	0,49
	Итого:		12,57	14,97	57,49	428,88	3,61
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
<b>Обед</b>							
25 СБ рец Могильный. Тутельян 2011	Салат "Зимний"	60	1,18	3,14	1,17	56,52	1,88
34 Урал 2004	Свекольник	200	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97
174 Урал 2004	Тефтели мясные	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79
200 Урал 2004	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3
640 СБ ОП 2006	Кисель	200	0	0	20,1	56,4	3,2
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0
	Итого:		19,86	24,09	66,85	571,73	32,14
<b>Полдник</b>							
289,314 Урал 2004	Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3
	Молоко	200	5,57	7	9,37	122	2
	Итого:		11,17	11,3	33,85	304,3	2,3
<b>Ужин</b>							
	Зеленый горошек	30	0,02	0,03	0,57	3,3	2
110 Урал 2004	Омлет	130	11,7	16,26	2,9	203,13	0,63
263 Урал 2004	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	40	0
	Хлеб	40	3,2	0,8	19,2	84,8	0
	Мандарин	114	0,8	0	8,6	38	38
	Итого:		15,72	17,09	43,25	369,23	40,63
	Всего:		59,82	67,45	210,54	1712,14	81,68