

Утверждено  
Руководитель СПДС «Аленушка»  
О.С. Погосян \_\_\_\_\_  
Меню осенне-зимнее  
1 неделя

<u>Понедельник</u>	<u>Вторник</u>	<u>Среда</u>	<u>Четверг</u>	<u>Пятница</u>
<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>
				Морковь, тертая с сахаром
Макароны с маслом сладкие	Каша манная молочная	Каша пшенная молочная	Каша Ассорти молочная	Каша ячневая молочная
Кисель	Кофе напиток с молоком	Какао с молоком	Кофе напиток с молоком	Кофе напиток с молоком
Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом, сыром	Батон с маслом
<u>2й завтрак</u>	<u>2й завтрак</u>	<u>2й завтрак</u>	<u>2й завтрак</u>	<u>2й завтрак</u>
Сок фруктовый	Напиток из шиповника	Молоко кипяченое	Кисломолочный продукт	Сок фруктовый
<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>
Огурец соленый порц.		Салат луковый с соленым огурцом и растит. маслом	Салат из квашеной капусты с луком и растит.маслом	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растит. маслом
Суп Уральский	Суп с мучными клецками	Щи из свеж. капусты со сметаной	Свекольник со сметаной	Суп Полевой с рыбной консервой
Мясная котлета из м\к с гороховым пюре	Капуста тушеная	Биточки из м\к с рисовым гарниром	Жаркое по-домашнему с м\к	Мясная котлета с макаронами
Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>
Суп гречневый молочный	Суфле из рыбы	Творожно-манный пудинг со сгущенным молоком	Омлет	Рис тушеный с овощами
Булочка с джемом	Винегрет с растит.маслом	Чай сладкий	Печенье, фрукт	Кабачковая икра
Чай сладкий	Чай сладкий	Хлеб пшеничный	Чай сладкий	Чай сладкий
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

Утверждено  
Руководитель СПДС «Аленушка»  
О.С. Погосян \_\_\_\_\_  
Меню осенне-зимнее  
2 неделя

<b><u>Понедельник</u></b>	<b><u>Вторник</u></b>	<b><u>Среда</u></b>	<b><u>Четверг</u></b>	<b><u>Пятница</u></b>
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
	Яйцо 1\2	Морковь, тертая с сахаром		
Плов рисовый сладкий с морковью	Каша манная молочная	Каша пшеничная молочная	Суп рисовый молочный	Каша Геркулесовая молочная
Кисель	Какао с молоком	Кофе напиток с молоком	Какао с молоком	Кофе напиток с молоком
Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом
<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>
Сок фруктовый	Напиток лимонный	Молоко кипяченое	Кисломолочный продукт	Сок фруктовый
<b><u>Обед</u></b>	<b><u>Обед</u></b>	<b><u>Обед</u></b>	<b><u>Обед</u></b>	<b><u>Обед</u></b>
Салат из квашеной (свежей) капусты		Салат луковый с растит. маслом	Огурец соленый порц.	Салат из сол. огурца и лука
Суп сборно-овощной на к\б со сметаной	Суп лапша на к\б	Борщ на к\б со сметаной	Суп гороховый на к\б	Рассольник со сметаной
Гуляш из м\к с гречневым гарниром и соусом	Овощное рагу с м\к	Плов рисовый с м\к	Суфле из м\к с картофельным пюре	Ленивые голубцы в том\смет. соусе с м\к
Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>
Суп вермишелевый молочный	Тефтели рыбные в том\смет соусе	Творожно-манная запеканка с джемом	Омлет	Картофельное пюре с кабачковой икрой
Булочка ванильная	Кабачковая икра (Свекла тушеная)	Чай сладкий	Булочка домашняя	Яйцо вареное 1\2
Чай сладкий	Чай сладкий, печенье	Хлеб пшеничный	Чай сладкий	Чай сладкий
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

Утверждено  
Руководитель СПДС «Аленушка»  
О.С. Погосян \_\_\_\_\_  
Меню осенне-зимнее  
3 неделя

<u>Понедельник</u>	<u>Вторник</u>	<u>Среда</u>	<u>Четверг</u>	<u>Пятница</u>
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Яйцо вареное 1		Морковь, тертая с сахаром		
Макароны с маслом	Каша пшеничная молочная	Каша манная молочная	Каша Дружба молочная	Каша Геркулесовая молочная
Чай сладкий	Какао с молоком	Кофе напиток с молоком	Кофе напиток с молоком	Кофе напиток с молоком
Батон с повидлом	Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом, сыром	Батон с маслом
<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>
Кисель	Напиток из шиповника	Сок фруктовый	Кисломолочный продукт	Сок фруктовый
<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>
Огурец соленый порц.		Салат из капусты квашеной (свежей) с растит.маслом	Салат из сол.огурца и лука с растит.маслом	
Щи со сметаной на к\б	Рассольник со сметаной	Суп Полевой на к\б	Свекольник на к\б	Суп Харчо
Плов рисовый с м\к	Капуста тушеная с м\к	Азу с м\к	Бефстроганов из м\к с гречневым гарниром	Котлета мясная с тушеной капустой
Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>
Каша ячневая молочная	Котлеты рыбные	Творожно-рисовая запеканка со сгущённым молоком	Омлет	Салат «Овощной» с растит.масл
Булочка ванильная	Картофельное пюре	Фрукт	Булочка с начинкой	Суфле из рыбы
Чай сладкий	Чай сладкий	Чай сладкий	Чай сладкий	Чай сладкий
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

День: понедельник (неделя 1)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
5	Макароны с маслом сладкие	130	8,176	3,102	32,148	189,402
99	Кисель	180	0	0	15,032	60,128
1	Батон с маслом	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
	<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>10,466</b>	<b>7,162</b>	<b>62,66</b>	<b>357,22</b>
	<b><u>2-й завтрак</u></b>					
10	Сок фруктовый	130	0,9	0	18,18	76
	<b><u>Всего за 2-ой завтрак</u></b>		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
70	Огурец соленый порц.	30	0,28	0,035	0,595	4,55
39	Суп Уральский	200	6,4	7,7	20,8	180,18
283	Мясная котлета	70	12,77	13,56	2,04	174,5
107	Гороховое пюре	120	9,6	2,8	22,5	154
394	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
1\1	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
1\2	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>37,713</b>	<b>27,545</b>	<b>101,205</b>	<b>815,79</b>
	<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
43	Суп гречневый молочный	180	5,97	8,54	19,98	181,048
467	Булочка домашняя	90	8,1	12,4	45,7	273,8
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
	<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>16,21</b>	<b>21,84</b>	<b>78,38</b>	<b>525,648</b>
	<b><u>Всего за день</u></b>		<b>65,289</b>	<b>56,547</b>	<b>260,425</b>	<b>1774,658</b>

День: вторник (неделя 1)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - сад

№ рецеп т	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
88	Каша манная молочная	180	6,29	8,29	23,74	195,058
397	Кофе напиток с молоком	180	4,73	4,71	11,03	105,85
1	Батон с маслом	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>13,31</b>	<b>17,06</b>	<b>50,25</b>	<b>408,598</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
417	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	71
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>0,51</b>	<b>0,21</b>	<b>14,23</b>	<b>71</b>
	<b>Обед</b>					
91	Суп с мучными клецками на к\б	200	9,02	10,54	36,71	256,51
145	Капуста тушеная с м\к	180	13,71	12,97	10,07	204,56
394	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
1\1	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
1\2	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	<b>Всего за обед</b>		<b>31,393</b>	<b>26,96</b>	<b>102,05</b>	<b>763,63</b>
	<b>"Уплотненный" полдник</b>					
269	Суфле из рыбы	80	29,5	10,5	10,4	251
45	Винегрет с растит.маслом	100	2,704	2,704	27,49	146,42
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
	<b>Всего за ужин</b>		<b>4,844</b>	<b>3,604</b>	<b>36,19</b>	<b>201,22</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>50,057</b>	<b>47,834</b>	<b>202,72</b>	<b>1744,448</b>

День: среда (неделя 1)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
178/3	Каша пшеничная молочная	180	6,72	8,7	24,21	222,84
397	Какао с молоком	180	4,6	4,6	10,98	114,37
1	Батон с маслом	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>13,61</b>	<b>17,36</b>	<b>50,67</b>	<b>444,9</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
417	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	71
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>0,51</b>	<b>0,21</b>	<b>14,23</b>	<b>71</b>
	<b>Обед</b>					
21	Салат луковый с сол. огурцом и раст. масл	50	0,43	1,82	2,49	28,77
88	Щи из свеж. капусты со сметаной	200	8,5	9,3	39,1	253,6
283/302	Биточки из м\к с рисовым гарниром	70\110	20,07	19,3	50,1	315,5
394	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
1\1	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
1\2	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	<b>Всего за обед</b>		<b>37,233</b>	<b>32,05</b>	<b>146,96</b>	<b>900,43</b>
	<b>"Уплотненный" полдник</b>					
251	Творожно-манный пудинг со сгущенным молоком	140\25	23,1	8,2	17,4	316,2
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
	<b>Всего за ужин</b>		<b>25,24</b>	<b>9,1</b>	<b>30,1</b>	<b>387</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>76,593</b>	<b>58,72</b>	<b>241,96</b>	<b>1803,33</b>

День: четверг (неделя 1)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
146/3	Каша Ассорти молочная	180	8,63	6,66	26,45	210,5
397	Кофе напиток с молоком	180	4,73	4,71	11,03	105,85
3	Батон с маслом, сыром	30\5\18	6,4	9,3	15,5	172,85
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>19,76</b>	<b>20,67</b>	<b>52,98</b>	<b>489,2</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
34	Кисломолочный продукт	180	5	4,5	23,4	154,8
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>5</b>	<b>4,5</b>	<b>23,4</b>	<b>154,8</b>
	<b>Обед</b>					
47	Салат из квашеной капусты с луком и растит.маслом	50	0,64	0,92	2,49	21,74
4	Свекольник со сметаной	200	7,36	9,25	25,06	213,85
153	Жаркое по-домашнему с м\к	180	3,92	7,185	29,059	195,81
394	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
1\1	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
1\2	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	<b>Всего за обед</b>		<b>20,583</b>	<b>20,805</b>	<b>111,879</b>	<b>733,96</b>
	<b>"Уплотненный" полдник</b>					
68	Омлет	100	7,618	8,963	3,322	124,802
606	Печенье	30	2,3	2,9	26,3	125,1
140	Фрукт (яблоко)	200	10,028	10,882	10,012	178,934
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
	<b>Всего за ужин</b>		<b>22,086</b>	<b>23,645</b>	<b>52,334</b>	<b>499,636</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>67,429</b>	<b>69,62</b>	<b>240,593</b>	<b>1877,596</b>

День: пятница (неделя 1)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
11	Морковь, тертая с сахаром	50	1,718	1,818	3,78	38,296
178/6	Каша ячневая молочная	180	6,68	8,63	24,42	202,59
397	Кофе напиток с молоком	180	4,73	4,71	11,03	105,85
1	Батон с маслом	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
Всего за завтрак			15,418	19,218	54,71	454,426
2-й завтрак						
10	Сок фруктовый	130	0,9	0	18,18	76
Всего за 2-ой завтрак			0,9	0	18,18	76
Обед						
21	Салат из свеклы с сол. огурцом и раст. мас	60	0,9	1,8	4,4	38,5
86	Суп Полевой со сметаной	200	6,36	8,63	27,1	212,38
283\204	Мясная котлета с макаронами	70\110	12,77	13,56	2,04	174,5
394	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
1\1	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
1\2	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
Всего за обед			8,663	3,45	88,81	302,56
"Уплотненный" полдник						
191	Рис тушеный с овощами	180	24,8	9,2	22,3	278,3
57	Кабачковая икра (Свекла тушеная)	30\80	1	1,8	5,6	42,8
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
Всего за ужин			27,94	11,9	40,6	391,9
Всего за день			52,921	34,568	202,3	1803



День: понедельник (неделя 2)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
312	Плов рисовый сладкий с морковью	180	7,097	4,695	32,302	199,769
99	Кисель	180	0	0	15,032	60,128
1	Батон с маслом	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
	Всего за завтрак		9,387	8,755	62,814	367,587
2-й завтрак						
10	Сок фруктовый	130	0,9	0	18,18	76
	Всего за 2-ой завтрак		0,9	0	18,18	76
Обед						
47	Салат из квашеной капусты с луком и растит.маслом	50	0,64	0,92	2,49	21,74
87	Суп сборно-овощной на к\б со сметаной	200	12,635	8,432	46,358	308,519
304	Гуляш из м\к с гречневым гарниром и соусом	200	18,2	21,7	5,9	236
394	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
1\1	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
1\2	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	Всего за обед		40,138	34,502	110,018	868,819
"Уплотненный" полдник						
100	Суп вермишелевый молочный	180	5,89	8,27	20,53	180,58
178/6	Каша ячневая молочная	180	6,68	8,63	24,42	202,59
467	Булочка ванильная	90	8,1	12,4	45,7	273,8
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
	Всего за ужин		22,81	30,2	103,35	727,77
	Всего за день		73,235	73,457	294,362	1840,176

День: вторник (неделя 2)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
5	Яйцо 1\2	20	2,38	2,02	0,12	28,28
88	Каша манная молочная	180	6,29	8,29	23,74	195,058
397	Какао с молоком	180	4,6	4,6	10,98	114,37
1	Батон с маслом	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
Всего за завтрак			6,89	18,97	50,32	445,398
2-й завтрак						
240	Напиток из лимонный	150	5,046	0,007	0,189	21,017
Всего за 2-ой завтрак			5,046	0,007	0,189	21,017
Обед						
112	Суп лапша на к\б	200	7,07	7,17	28,56	208,45
321	Овощное рагу с м\к	180	5,4	5,5	28,8	186,19
394	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
1\1	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
1\2	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
Всего за обед			21,133	16,12	112,63	697,2
"Уплотненный" полдник						
272	Тефтели рыбные в том\смет соусе	90\30	9,8	3,8	1,5	180,2
57	Кабачковая икра (Свекла тушеная)	30\80	1	1,8	5,6	42,8
606	Печенье	30	2,3	2,9	26,3	125,1
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
Всего за ужин			15,24	9,4	46,1	318,9
Всего за день			48,309	44,497	209,239	1782,515

День: среда (неделя 2)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
<b>Завтрак</b>						
11	Морковь, тертая с сахаром	50	1,718	1,818	3,78	38,296
178/3	Каша пшеничная молочная	180	6,72	8,7	24,21	222,84
397	Кофе напиток с молоком	180	4,73	4,71	11,03	105,85
1	Батон с маслом	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
<b>Всего за завтрак</b>			<b>8,4</b>	<b>14,3</b>	<b>58,7</b>	<b>398,1</b>
<b>2-й завтрак</b>						
419	Молоко кипяченое	150	4,05	4,2	6,45	80,1
<b>Всего за 2-ой завтрак</b>			<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>33</b>
<b>Обед</b>						
28	Салат луковый с растит. маслом	15	0,39	1,82	3,2	30,8
63	Борщ на к\б со сметаной	200	6,78	8,088	27,139	209,23
321	Плов рисовый с м\к	180	13,3	14,6	29,5	296,8
394	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
1\1	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
1\2	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
<b>Всего за обед</b>			<b>3,5</b>	<b>0,6</b>	<b>36,9</b>	<b>165,3</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>						
224	Творожно-манная запеканка с джемом	150\25	33,571	15,51	34,218	451,363
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
<b>Всего за ужин</b>			<b>35,711</b>	<b>16,41</b>	<b>46,918</b>	<b>522,163</b>
<b>Всего за день</b>			<b>47,811</b>	<b>31,41</b>	<b>149,418</b>	<b>1899,9</b>

День: четверг (неделя 2)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
178/3	Суп рисовый молочный	180	5,97	8,54	19,98	181,048
397	Какао с молоком	180	4,6	4,6	10,98	114,37
1	Батон с маслом	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>6,89</b>	<b>8,66</b>	<b>26,46</b>	<b>403,108</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
34	Кисломолочный продукт	180	5	4,5	23,4	154,8
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>5</b>	<b>4,5</b>	<b>23,4</b>	<b>154,8</b>
	<b>Обед</b>					
70	Огурец соленый порц.	30	0,28	0,035	0,595	4,55
86	Суп гороховый на к\б	180	9,868	7,03	31,99	231,49
304\321	Суфле из м\к с картофельным пюре	80\110	6,5	7,1	28,7	205,7
394	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
1\1	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
1\2	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	<b>Всего за обед</b>		<b>25,311</b>	<b>17,615</b>	<b>116,555</b>	<b>744,3</b>
	<b>"Уплотненный" полдник</b>					
68	Омлет	100	7,618	8,963	3,322	124,802
467	Булочка домашняя	90	8,1	12,4	45,7	273,8
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
	<b>Всего за ужин</b>		<b>17,858</b>	<b>22,263</b>	<b>61,722</b>	<b>469,402</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>55,059</b>	<b>53,038</b>	<b>228,137</b>	<b>1781,61</b>

День: пятница (неделя 2)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
178	Каша Геркулесовая молочная	180	6,9	9,32	23,27	204,804
397	Кофе напиток с молоком	180	4,73	4,71	11,03	105,85
1	Батон с маслом	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>13,92</b>	<b>18,09</b>	<b>49,78</b>	<b>418,344</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
10	Сок фруктовый	150	0,9	0	18,18	96
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>96</b>
	<b>Обед</b>					
21	Салат луковый с сол. огурцом и раст. масл	50	0,43	1,82	2,49	38,77
82	Рассольник на к\ бсо сметаной	180	6,34	8,11	27,53	209,35
315/375	Ленивые голубцы в том\смет. соусе с м\к	150\30	19,309	19,288	21,459	322,669
394	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
1\1	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
1\2	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	<b>Всего за обед</b>		<b>34,742</b>	<b>32,668</b>	<b>106,749</b>	<b>873,349</b>
	<b>"Уплотненный" полдник</b>					
57\49	Картофельное пюре с кабачковой икрой	120\30	5,9	5,5	33,5	273,8
5	Яйцо 1\2	20	2,38	2,02	0,12	28,28
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
	<b>Всего за ужин</b>		<b>10,42</b>	<b>8,42</b>	<b>46,32</b>	<b>372,88</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>59,982</b>	<b>59,178</b>	<b>221,029</b>	<b>1760,573</b>

День: понедельник (неделя 3)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
Завтрак						
5	Яйцо вареное 1	20	2,38	2,02	0,12	28,28
195	Макароны с маслом	150	4,659	3,399	28,918	165,079
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
348	Батон с повидлом	30\25	2,375	0,87	33,395	151
Всего за завтрак			9,414	6,289	66,433	360,359
2-й завтрак						
99	Кисель	180	0	0	15,032	60,128
Всего за 2-ой завтрак			0	0	15,032	60,128
Обед						
70	Огурец соленый порц.	30	0,28	0,035	0,595	4,55
88	Щи со сметаной на к\б	200	6,36	8,63	27,1	212,38
321	Плов рисовый с м\к	180	13,3	14,6	29,5	296,8
394	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
1\1	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
1\2	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
		35	2	0,4	15,2	69,7
Всего за обед			30,603	27,115	127,665	885,99
"Уплотненный" полдник						
178\6	Каша ячневая молочная	180	6,68	8,63	24,42	202,59
467	Булочка ванильная	90	8,1	12,4	45,7	273,8
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
Всего за ужин			16,92	21,93	82,82	547,19
Всего за день			56,937	55,334	291,95	1753,667

День: вторник (неделя 3)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
178	Каша пшеничная молочная	180	6,29	8,29	23,74	195,058
397	Какао с молоком	180	4,6	4,6	10,98	114,37
1	Батон с маслом	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>13,18</b>	<b>16,95</b>	<b>50,2</b>	<b>417,118</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
417	Напиток из шиповника	150	0,204	0	6,89	33,008
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>0,204</b>	<b>0</b>	<b>6,89</b>	<b>33,008</b>
	<b>Обед</b>					
82	Рассольник на к\ бсо сметаной	180	6,34	8,11	27,53	209,35
200	Капуста тушеная с м\к	150	8,3	10,5	13,8	189,9
394	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
1\1	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
1\2	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	<b>Всего за обед</b>		<b>23,303</b>	<b>22,06</b>	<b>96,6</b>	<b>701,81</b>
	<b>"Уплотненный" полдник</b>					
272	Котлеты рыбные	90	11,4	4,8	2,1	97,1
321	Картофельное пюре	120	4,5	4,7	28,3	173,7
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
	<b>Всего за ужин</b>		<b>18,04</b>	<b>10,4</b>	<b>43,1</b>	<b>341,6</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>54,727</b>	<b>49,41</b>	<b>196,79</b>	<b>1793,536</b>

День: среда (неделя 3)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
88	Каша манная молочная	180	6,72	8,7	24,21	222,84
397	Кофе напиток с молоком	180	4,73	4,71	11,03	105,85
1	Батон с маслом	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>13,74</b>	<b>17,47</b>	<b>50,72</b>	<b>436,38</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
10	Сок фруктовый	130	0,9	0	18,18	76
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>
	<b>Обед</b>					
47	Салат из капусты кваш. с р.м	50	1,8	0	36,36	152
86	Суп Полевой со сметаной	200	0,8	1,8	3	33
36	Азу с м\к	180	6,36	8,63	27,1	212,38
394	Компот из с/ф	180	12,1	13	21,6	251
1\1	Хлеб пшеничный	180	0,133	0	16,62	63,46
1\2	Хлеб ржаной	30	4,28	1,8	17,4	109,6
		50	4,25	1,65	21,25	129,5
	<b>Всего за обед</b>		<b>3,5</b>	<b>0,6</b>	<b>36,9</b>	<b>798,94</b>
	<b>"Уплотненный" полдник</b>					
224	Творожно-рисовая запеканка со сгущённым молоком	150\25	33,571	15,51	34,218	411,363
140	Фрукт (яблоко)	200	10,028	10,882	10,012	178,934
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
	<b>Всего за ужин</b>		<b>26,2</b>	<b>20,4</b>	<b>38,5</b>	<b>439,4</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>44,34</b>	<b>38,47</b>	<b>144,3</b>	<b>1750,72</b>



День: четверг (неделя 3)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
84	Каша Дружба молочная	180	6,43	8,56	26,24	208,13
397	Кофе напиток с молоком	180	4,73	4,71	11,03	105,85
3	Батон с маслом, сыром	30\5\18	6,4	9,3	15,5	172,85
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>17,56</b>	<b>22,57</b>	<b>52,77</b>	<b>436,83</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
34	Кисломолочный продукт	180	5	4,5	23,4	154,8
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>5</b>	<b>4,5</b>	<b>23,4</b>	<b>154,8</b>
	<b>Обед</b>					
21	Салат луковый с сол. огурцом и раст. масл	50	0,43	1,82	2,49	28,77
4	Свекольник на к\б со сметаной	200	7,36	9,25	25,06	203,85
302\305	Бефстроганов из м\к с гречневым гарниром	80\120	22,9	25	26,7	360
394	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
1\1	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
1\2	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	<b>Всего за обед</b>		<b>39,353</b>	<b>39,52</b>	<b>109,52</b>	<b>795,18</b>
	<b>"Уплотненный" полдник</b>					
68	Омлет	100	7,618	8,963	3,322	124,802
452	Булочка с джемом	100	8,68	13,53	41,71	271,77
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
	<b>Всего за ужин</b>		<b>18,438</b>	<b>23,393</b>	<b>57,732</b>	<b>467,372</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>80,351</b>	<b>89,983</b>	<b>243,422</b>	<b>1884,182</b>

День: пятница (неделя 3)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
178	Каша Геркулесовая молочная	180	6,9	9,32	23,27	224,894
397	Кофе напиток с молоком	180	4,73	4,71	11,03	105,85
1	Батон с маслом	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>13,92</b>	<b>18,09</b>	<b>49,78</b>	<b>438,434</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
10	Сок фруктовый	150	0,9	0	18,18	166
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>166</b>
	<b>Обед</b>					
230	Суп Харчо	180	6,2	7,4	22,7	211,88
283\354	Котлета мясная с тушеной капустой	70\130	14,93	16,2	11,43	244,9
394	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
1\1	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,96
1\2	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	<b>Всего за обед</b>		<b>29,793</b>	<b>27,05</b>	<b>89,4</b>	<b>759,7</b>
	<b>"Уплотненный" полдник</b>					
230	Салат "Овощной" с растит маслом	70	7,172	7,745	9,758	137,398
269	Суфле из рыбы	90	29,5	10,5	10,4	191,9
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
	<b>Всего за ужин</b>		<b>38,812</b>	<b>19,145</b>	<b>32,858</b>	<b>400,098</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>83,425</b>	<b>64,285</b>	<b>190,218</b>	<b>1764,232</b>