«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ
детского сада № 1 « Березка»
_____ Макарова И.Б.

«__26__» ___февраля___ 20_21_г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
1,5- 3 года
на 10 дней
(весна)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1,5-3 года (Весна)Новая д.6 **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая молочная жидкая	150	5	8	18	165	185
	кофейный напиток	150			9	35	126,01
	Бутерброд с сыром и маслом	25	2	6	1	60	1
Итого за Завтрак			7	14	28	260	
Завтрак2							
	фрукт	80	1		17	77	140,02
Итого за Завтрак2			1		17	77	
Обед							
	Борщ на мясном бульоне	150	15	13	6	204	28
	Макароные изделия отварные	90	3		21	100	11
	Бефстроганов из отв. говядины в мол.-смет. соусе	65	8	9	2	120	91
	салат из вареной свеклы с огурцом соленым	20		1	1	11	37,01
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	зелень (с)	1					26,01
	Компот из сухофруктов	150			8	33	122
Итого за Обед			28	23	46	509	
Полдник							
	Хлеб пшеничный с джемом	20	1		3	13	420,01
	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	110	5	2	6	63	119
Итого за Полдник			6	2	9	76	
Ужин							
	овощное рагу	130	2	7	12	150	137
	Хлеб пшеничный	25	2		1	6	420
	Чай с сахаром	150			8	33	132
Итого за Ужин			4	7	21	189	
Итого за день			46	46	121	1111	

Рацион: 1,5-3 года (Весна)Новая д.6 **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая	150	5	8	20	170	68
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	150	3	4	15	110	126
	Бутерброд с маслом	20	1	4	1	41	1,01
Итого за Завтрак			9	16	36	321	
Завтрак2							
	Сок	80			13	56	130
Итого за Завтрак2					13	56	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2		12	59	34
	Голубцы ленивые с отварным мясом	160	12	14	15	234	92
	Соус томатный с маслом сливочным	25		1	3	19	116
	огурец соленый порционный	20				3	410,01
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	зелень (с)	1					26,01
	Компот из свежих фруктов	150			13	53	124
Итого за Обед			16	15	51	409	
Полдник							
	булочка домашняя	33	2	4	19	119	137
	молоко кипяченое	130	3	3	5	59	127,01
Итого за Полдник			5	7	24	178	
Ужин							
	Запеканка творожная	110	20	4	13	171	79
	Подлива из джема	20			7	28	413,01
	Яблоки	40			4	19	140
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай с сахаром и лимоном	150			8	34	133
Итого за Ужин			22	4	33	257	
Итого за день			52	42	157	1221	

Рацион: 1,5-3 года (Весна)Новая д.6 **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная	150	5	7	20	166	64,01
	Какао-напиток витаминизированный на молоке (с водой)	150	7	6	7	112	117
	Бутерброд с сыром и маслом	25	2	6	1	60	1
Итого за Завтрак			14	19	28	338	
Завтрак2							
	фрукт	80	1		17	77	140,02
Итого за Завтрак2			1		17	77	
Обед							
	суп с фрикадельками	150	4	4	7	82	34,01
	рыба тушеная с овощами	60		5	3	53	89,01
	Пюре картофельное	90	2	3	12	82	56
	салат из капусты квашенной с луком и маслом	30	1	1	1	14	10,01
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	Кисель витаминизированный	150			19	79	118
	зелень (с)	1					26,01
Итого за Обед			9	13	50	351	
Полдник							
	Вафли	12	1	1	8	48	409
	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	110	5	2	6	63	119
Итого за Полдник			6	3	14	111	
Ужин							
	Омлет натуральный	110	9	11	4	151	77
	Зеленый горошек	20	1		1	8	3,01
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай сладкий с молоком	150	2	2	12	78	134
Итого за Ужин			14	13	18	242	
Итого за день			44	48	127	1119	

Рацион: 1,5-3 года (Весна)Новая д.6 **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша рисовая молочная	150	5	7	24	180	70,01
	кофейный напиток	150			9	35	126,01
	Бутерброд с маслом	20	1	4	1	41	1,01
Итого за Завтрак			6	11	34	256	
Завтрак2							
	Сок	80			13	56	130
Итого за Завтрак2					13	56	
Обед							
	щи на кур. бульоне	150	5	6	6	95	31,01
	каша гречневая рассыпчатая	95	5	5	23	152	313
	Котлета мясная	55	8	8	1	101	99,01
	Соус томатный с маслом сливочным	25		1	3	19	116
	Салат из соленых огурцов с луком	20		1	1	9	7
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	зелень (с)	1					26,01
	Компот из сухофруктов	150			8	33	122
Итого за Обед			20	21	50	450	
Полдник							
	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	110	5	2	6	63	119
	Печенье витаминизированное	12	1	1	9	48	402
Итого за Полдник			6	3	15	111	
Ужин							
	Блинчики с фруктовой начинкой	150		5		198	135
	кукуруза порционная	30	3	1	18	98	3,02
	Чай с сахаром	150			8	33	132
Итого за Ужин			3	6	26	329	
Итого за день			35	41	138	1202	

Рацион: 1,5-3 года (Весна)Новая д.6 **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	3	7	10	119	67
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	150	3	4	15	110	126
	Бутерброд с сыром и маслом	25	2	6	1	60	1
Итого за Завтрак			8	17	26	289	
Завтрак2							
	фрукт	80	1		17	77	140,02
Итого за Завтрак2			1		17	77	
Обед							
	Щи со щавелем	150	2	1	6	42	31,02
	Жаркое по-домашнему с куриным мясом	150	10	12	15	208	100,01
	салат из капусты квашенной с луком и маслом	20		1	1	9	10,01
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	зелень (с)	1					26,01
	Компот из свежих фруктов	150			13	53	124
Итого за Обед			14	14	43	353	
Полдник							
	молоко кипяченое	110	2	3	4	49	127,01
	Хлеб пшеничный с джемом	25	2		4	16	420,01
Итого за Полдник			4	3	8	65	
Ужин							
	Сырники творожные, запеченные	110	25	7	17	236	83
	Подлива из джема	20			7	28	413,01
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай с сахаром и лимоном	150			8	34	133
Итого за Ужин			27	7	33	303	
Итого за день			54	41	127	1087	

Рацион: 1,5-3 года (Весна)Новая д.6 **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая молочная жидкая	150	5	8	18	165	185
	кофейный напиток	150			9	35	126,01
	Бутерброд с сыром и маслом	25	2	6	1	60	1
Итого за Завтрак			7	14	28	260	
Завтрак2							
	фрукт	80	1		17	77	140,02
Итого за Завтрак2			1		17	77	
Обед							
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	150	3	5	7	84	44,01
	Капуста тушеная	95	2	5	8	89	48
	тефтели мясные	55	8	9	2	116	106,01
	Салат из вареных овощей	20		2	3	27	2,01
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	зелень (с)	1					26,01
	Компот из сухофруктов	150			8	33	122
Итого за Обед			15	21	36	390	
Полдник							
	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	110	5	2	6	63	119
	Печенье витаминизированное	12	1	1	9	48	402
Итого за Полдник			6	3	15	111	
Ужин							
	макароны отварные с маслом и сыром	110	4	4	25	152	11,01
	огурец соленый порционный	20.0				3	410,01
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай с сахаром	150			8	33	132
Итого за Ужин			6	4	34	193	
Итого за день			35	42	130	1031	

Рацион: 1,5-3 года (Весна)Новая д.6 **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная	150	5	7	20	166	64,01
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	150	3	4	15	110	126
	Бутерброд с маслом	20	1	4	1	41	1,01
Итого за Завтрак			9	15	36	317	
Завтрак2							
	Сок	80			13	56	130
Итого за Завтрак2					13	56	
Обед							
	суп гороховый на куринном бульоне	150	7	6	14	137	34,03
	Рис отварной с маслом	90	2	3	22	128	313
	биточки рыбные	55	1	4	3	52	90,01
	Соус томатный с маслом сливочным	25		1	3	19	116
	салат из капусты квашенной с луком и маслом	30	1	1	1	14	10,01
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	зелень (с)	1					26,01
	Кисель витаминизированный	150			19	79	118
Итого за Обед			13	15	70	470	
Полдник							
	Вафли	12	1	1	8	48	409
	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	110	5	2	6	63	119
Итого за Полдник			6	3	14	111	
Ужин							
	Запеканка творожная	110	20	4	13	171	79
	Подлива из джема	20			7	28	413,01
	Яблоки	40			4	19	140
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай с сахаром и лимоном	150			8	34	133
Итого за Ужин			22	4	33	257	
Итого за день			50	37	166	1211	

Рацион: 1,5-3 года (Весна)Новая д.6 **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	3	7	10	119	67
	Какао-напиток витаминизированный на молоке (с водой)	150	7	6	7	112	117
	Бутерброд с сыром и маслом	25	2	6	1	60	1
Итого за Завтрак			12	19	18	291	
Завтрак2							
	фрукт	80	1		17	77	140,02
Итого за Завтрак2			1		17	77	
Обед							
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	1	3	10	92	32
	запеканка картофельная с маслом	150	11	12	15	208	51,01
	огурец соленый порционный	30			1	4	410,01
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	зелень (с)	1					26,01
	Компот из свежих фруктов	150			13	53	124
Итого за Обед			14	15	47	398	
Полдник							
	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	110	5	2	6	63	119
	булочка домашняя	33	2	4	19	119	137
Итого за Полдник			7	6	25	182	
Ужин							
	Овощи, тушеные в соусе с курицей	130	2	5	17	196	52
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай сладкий с молоком	150	2	2	12	78	134
Итого за Ужин			6	7	30	279	
Итого за день			40	47	137	1227	

Рацион: 1,5-3 года (Весна)Новая д.6 **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша рисовая молочная	150	5	7	24	180	70,01
	кофейный напиток	150			9	35	126,01
	Бутерброд с маслом	20	1	4	1	41	1,01
Итого за Завтрак			6	11	34	256	
Завтрак2							
	Сок	80			13	56	130
Итого за Завтрак2					13	56	
Обед							
	Суп овощной на бульоне из курицы со сметаной	150	1		5	27	38,01
	макароны отварные с маслом	90	3	3	21	125	11
	биточки мясные	55	7	9	1	108	99,02
	Соус томатный с маслом сливочным	25		1	3	19	116
	Салат из вареной свеклы с луком	20		1	2	13	18,01
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	зелень (с)	1					26,01
	Компот из сухофруктов	150			8	33	122
Итого за Обед			13	14	48	366	
Полдник							
	молоко кипяченое	130	3	3	5	59	127,01
	Хлеб пшеничный с джемом	25	2		4	16	420,01
Итого за Полдник			5	3	9	75	
Ужин							
	вареники ленивые с маслом	110	19	6	19	206	230,01
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай с сахаром	150			8	33	132
Итого за Ужин			21	6	28	244	
Итого за день			45	34	132	997	

Рацион: 1,5-3 года (Весна)Новая д.6 **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая	150	5	8	20	170	68
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	150	3	4	15	110	126
	Бутерброд с сыром и маслом	25	2	6	1	60	1
Итого за Завтрак			10	18	36	340	
Завтрак2							
	фрукт	80	1		17	77	140,02
Итого за Завтрак2			1		17	77	
Обед							
	Щи со щавелем	150	2	1	6	42	31,02
	плов с мясом	150	10	12	14	207	304,01
	салат из капусты квашенной с луком и маслом	30	1	1	1	14	10,01
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	зелень (с)	1					26,01
	Компот из свежих фруктов	150			13	53	124
Итого за Обед			15	14	42	357	
Полдник							
	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	110	5	2	6	63	119
	гренки из пшеничного хлеба	25	1	2	4	36	420,02
Итого за Полдник			6	4	10	99	
Ужин							
	Омлет натуральный	110	9	11	4	151	77
	Зеленый горошек	30	1		2	12	3,01
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай с сахаром и лимоном	150			8	34	133
Итого за Ужин			12	11	15	202	
Итого за день			44	47	120	1075	

Итого за период	445	425	1355	11281	
Среднее значение за период	44,5	42,5	135,5	1128,1	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ
детского сада № 1 « Березка»
_____ Макарова И.Б.
«06» февраля 2021г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
3- 7 лет
на 10 дней
(весна)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7лет (Весна)Новая д.6 **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая молочная жидкая	200	7	10	25	220	185
	кофейный напиток	180			10	42	126,01
	Бутерброд с сыром и маслом	30	3	7	1	72	1
Итого за Завтрак			10	17	36	334	
Завтрак2							
	фрукт	80	1		17	77	140,02
Итого за Завтрак2			1		17	77	
Обед							
	Борщ на мясном бульоне	200	20	17	9	272	28
	Макароные изделия отварные	100	4	1	23	111	11
	Бефстроганов из отв. говядины в мол.-смет. соусе	80	10	11	3	148	91
	салат из вареной свеклы с огурцом соленым	30		1	2	17	37,01
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	421
	Компот из сухофруктов	180			10	40	122
	зелень (с)	1					26,01
Итого за Обед			37	30	63	669	
Полдник							
	Хлеб пшеничный с джемом	30	2		5	20	420,01
	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	130	5	2	8	74	119
Итого за Полдник			7	2	13	94	
Ужин							
	овощное рагу	180	3	9	16	208	137
	Хлеб пшеничный	30	2		1	7	420
	Чай с сахаром	180			10	40	132
Итого за Ужин			5	9	27	255	
Итого за день			60	58	156	1429	

Рацион: 3-7лет (Весна)Новая д.6 **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая	200	7	10	26	227	68
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4	4	19	132	126
	Бутерброд с маслом	25	2	5	1	51	1,01
Итого за Завтрак			13	19	46	410	
Завтрак2							
	Сок	80			13	56	130
Итого за Завтрак2					13	56	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3		16	79	34
	Голубцы ленивые с отварным мясом	180	14	15	17	263	92
	Соус томатный с маслом сливочным	25		1	3	19	116
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	огурец соленый порционный	30			1	4	410,01
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	421
	зелень (с)	1					26,01
	Компот из свежих фруктов	180			16	64	124
Итого за Обед			20	16	69	510	
Полдник							
	булочка домашняя	33	2	4	19	119	137
	молоко кипяченое	150	3	4	5	68	127,01
Итого за Полдник			5	8	24	187	
Ужин							
	Запеканка творожная	120	21	5	14	186	79
	Подлива из джема	20			7	28	413,01
	Яблоки	40			4	19	140
	Хлеб пшеничный	30	2		1	7	420
	Чай с сахаром и лимоном	180			10	41	133
Итого за Ужин			23	5	36	281	
Итого за день			61	48	188	1444	

Рацион: 3-7лет (Весна)Новая д.6 **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная	200	7	9	27	222	64,01
	Какао-напиток витаминизированный на молоке (с водой)	180	8	7	9	135	117
	Бутерброд с сыром и маслом	30	3	7	1	72	1
Итого за Завтрак			18	23	37	429	
Завтрак2							
	фрукт	80	1		17	77	140,02
Итого за Завтрак2			1		17	77	
Обед							
	суп с фрикадельками	200	6	5	10	109	34,01
	рыба тушеная с овощами	80	1	6	3	71	89,01
	Пюре картофельное	100	2	3	13	91	56
	салат из капусты квашенной с луком и маслом	40	1	1	1	19	10,01
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	421
	Кисель витаминизированный	180			23	94	118
	зелень (с)	1					26,01
Итого за Обед			13	15	66	465	
Полдник							
	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	130	5	2	8	74	119
	Вафли	20	2	2	13	80	409
Итого за Полдник			7	4	21	154	
Ужин							
	Омлет натуральный	150	12	15	5	205	77
	Зеленый горошек	30	1		2	12	3,01
	Хлеб пшеничный	30	2		1	7	420
	Чай сладкий с молоком	180	3	3	14	94	134
Итого за Ужин			18	18	22	318	
Итого за день			57	60	163	1443	

Рацион: 3-7лет (Весна)Новая д.6 **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша рисовая молочная	200	6	9	32	240	70,01
	кофейный напиток	200			11	46	126,01
	Бутерброд с маслом	25	2	5	1	51	1,01
Итого за Завтрак			8	14	44	337	
Завтрак2							
	Сок	80			13	56	130
Итого за Завтрак2					13	56	
Обед							
	щи на кур. бульоне	200	6	8	8	126	31,01
	каша гречневая рассыпчатая	120	6	6	29	191	313
	Соус томатный с маслом сливочным	25		1	3	19	116
	Котлета мясная	60	8	8	1	110	99,01
	Салат из соленых огурцов с луком	30		1	1	14	7
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	421
	Компот из сухофруктов	180			10	40	122
	зелень (с)	1					26,01
Итого за Обед			23	24	68	581	
Полдник							
	Печенье витаминизированное	20	2	2	14	79	402
	Кисломолочный продукт	130	5	2	8	74	404
Итого за Полдник			7	4	22	153	
Ужин							
	Блинчики с фруктовой начинкой	180		5		238	135
	Чай с сахаром	180			10	40	132
Итого за Ужин				5	10	278	
Итого за день			38	47	157	1405	

Рацион: 3-7лет (Весна)Новая д.6 **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	4	10	13	159	67
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4	4	19	132	126
	Бутерброд с сыром и маслом	30	3	7	1	72	1
Итого за Завтрак			11	21	33	363	
Завтрак2							
	фрукт	80	1		17	77	140,02
Итого за Завтрак2			1		17	77	
Обед							
	Щи со щавелем	200	3	1	8	56	31,02
	Жаркое по-домашнему с куриным мясом	180	12	14	18	249	100,01
	салат из капусты квашенной с луком и маслом	40	1	1	1	19	10,01
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	421
	Компот из свежих фруктов	180			16	64	124
	зелень (с)	1					26,01
Итого за Обед			19	16	59	469	
Полдник							
	молоко кипяченое	150	3	4	5	68	127,01
	Хлеб пшеничный с джемом	30	2		5	20	420,01
Итого за Полдник			5	4	10	88	
Ужин							
	Сырники творожные, запеченные	120	27	8	19	258	83
	Подлива из джема	20			7	28	413,01
	Хлеб пшеничный	30	2		1	7	420
	Чай с сахаром и лимоном	180			10	41	133
Итого за Ужин			29	8	37	334	
Итого за день			65	49	156	1331	

Рацион: 3-7лет (Весна)Новая д.6 **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая молочная жидкая	200	7	10	25	220	185
	кофейный напиток	180			10	42	126,01
	Бутерброд с сыром и маслом	30	3	7	1	72	1
Итого за Завтрак			10	17	36	334	
Завтрак2							
	фрукт	80	1		17	77	140,02
Итого за Завтрак2			1		17	77	
Обед							
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200	5	6	10	113	44,01
	Капуста тушеная	120	3	6	10	112	48
	тефтели мясные	60	8	9	3	127	106,01
	Салат из вареных овощей	40	1	3	6	54	2,01
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	421
	Компот из сухофруктов	180			10	40	122
	зелень (с)	1					26,01
Итого за Обед			20	24	55	527	
Полдник							
	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	130	5	2	8	74	119
	Печенье витаминизированное	20	2	2	14	79	402
Итого за Полдник			7	4	22	153	
Ужин							
	макароны отварные с маслом и сыром	150	6	5	34	208	11,01
	огурец соленый порционный	30.0			1	4	410,01
	Хлеб пшеничный	30	2		1	7	420
	Чай с сахаром	180			10	40	132
Итого за Ужин			8	5	46	259	
Итого за день			46	50	176	1350	

Рацион: 3-7лет (Весна)Новая д.6 **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная	200	7	9	27	222	64,01
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4	4	19	132	126
	Бутерброд с маслом	25	2	5	1	51	1,01
Итого за Завтрак			13	18	47	405	
Завтрак2							
	Сок	80			13	56	130
Итого за Завтрак2					13	56	
Обед							
	суп гороховый на куринном бульоне	200	10	8	19	183	34,03
	Рис отварной с маслом	120	3	5	30	171	313
	биточки рыбные	60	1	5	3	57	90,01
	Соус томатный с маслом сливочным	25		1	3	19	116
	салат из капусты квашенной с луком и маслом	40	1	1	1	19	10,01
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	421
	Кисель витаминизированный	180			23	94	118
	зелень	1					26
Итого за Обед			18	20	95	624	
Полдник							
	Вафли	20	2	2	13	80	409
	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	130	5	2	8	74	119
Итого за Полдник			7	4	21	154	
Ужин							
	Запеканка творожная	120	21	5	14	186	79
	Подлива из джема	20			7	28	413,01
	Яблоки	40			4	19	140
	Хлеб пшеничный	30	2		1	7	420
	Чай с сахаром и лимоном	180			10	41	133
Итого за Ужин			23	5	36	281	
Итого за день			61	47	212	1520	

Рацион: 3-7лет (Весна)Новая д.6 **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	4	10	13	159	67
	Какао-напиток витаминизированный на молоке (с водой)	180	8	7	9	135	117
	Бутерброд с сыром и маслом	30	3	7	1	72	1
Итого за Завтрак			15	24	23	366	
Завтрак2							
	фрукт	80	1		17	77	140,02
Итого за Завтрак2			1		17	77	
Обед							
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	2	4	13	122	32
	запеканка картофельная с маслом	180	13	14	18	250	51,01
	огурец соленый порционный	40			1	5	410,01
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	421
	Компот из свежих фруктов	180			16	64	124
	зелень	1					26
Итого за Обед			18	18	64	522	
Полдник							
	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	130	5	2	8	74	119
	булочка домашняя	33	2	4	19	119	137
Итого за Полдник			7	6	27	193	
Ужин							
	Овощи, тушеные в соусе с курицей	180	3	7	23	272	52
	Хлеб пшеничный	30	2		1	7	420
	Чай сладкий с молоком	180	3	3	14	94	134
Итого за Ужин			8	10	38	373	
Итого за день			49	58	169	1531	

Рацион: 3-7лет (Весна)Новая д.6 **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша рисовая молочная	200	6	9	32	240	70,01
	кофейный напиток	180			10	42	126,01
	Бутерброд с маслом	25	2	5	1	51	1,01
Итого за Завтрак			8	14	43	333	
Завтрак2							
	Сок	80			13	56	130
Итого за Завтрак2					13	56	
Обед							
	Суп овощной на бульоне из курицы со сметаной	200	1		7	36	38,01
	макароны отварные с маслом	120	5	4	27	166	11
	биточки мясные	60	8	9	1	118	99,02
	Салат из вареной свеклы с луком	30		1	3	19	18,01
	Соус томатный с маслом сливочным	25		1	3	19	116
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	421
	зелень (с)	1					26,01
	Компот из сухофруктов	180			10	40	122
Итого за Обед			17	15	67	479	
Полдник							
	молоко кипяченое	150	3	4	5	68	127,01
	Хлеб пшеничный с джемом	30	2		5	20	420,01
Итого за Полдник			5	4	10	88	
Ужин							
	вареники ленивые с маслом	150	25	8	26	281	230,01
	Хлеб пшеничный	30	2		1	7	420
	Чай с сахаром	180			10	40	132
Итого за Ужин			27	8	37	328	
Итого за день			57	41	170	1284	

Рацион: 3-7лет (Весна)Новая д.6 **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая	200	7	10	26	227	68
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4	4	19	132	126
	Бутерброд с сыром и маслом	30	3	7	1	72	1
Итого за Завтрак			14	21	46	431	
Завтрак2							
	фрукт	80	1		17	77	140,02
Итого за Завтрак2			1		17	77	
Обед							
	Щи со щавелем	200	3	1	8	56	31,02
	плов с мясом	180	12	15	17	249	304,01
	салат из капусты квашенной с луком и маслом	40	1	1	1	19	10,01
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	421
	Компот из свежих фруктов	180			16	64	124
	зелень (с)	1					26,01
Итого за Обед			19	17	58	469	
Полдник							
	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	130	5	2	8	74	119
	гренки из пшеничного хлеба	47	3	4	7	67	420,02
Итого за Полдник			8	6	15	141	
Ужин							
	Омлет натуральный	150	12	15	5	205	77
	Зеленый горошек	30	1		2	12	3,01
	Хлеб пшеничный	30	2		1	7	420
	Чай с сахаром и лимоном	180			10	41	133
Итого за Ужин			15	15	18	265	
Итого за день			57	59	154	1383	

Итого за период	551	517	1701	14120	
Среднее значение за период	55,1	51,7	170,1	1412	

Составил _____ Администр

Утвердил _____

Прошнуровано,пронумеровано и скреплено печатью 14 четырнадцать листов

Заведующий _____ И.Б.Макарова

«26» апреля 2021 г.