

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1		1685	44	40	203	1350	
ЗАВТРАК		350	6	7	44	264	
	Каша безмолочная ассорти (рис, гречка) без масла сливочного	150	2,78	3,57	22,93	135,00	18/4/1
	Какао на немолоке	180	1,29	3,38	11,61	82,04	14/10/1
10 ЧАСОВ	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
		185	1	0	19	85	
	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,96	
	Сок 0,2	95	0,48	0,10	10,64	45,32	
ОБЕД		525	20	15	58	449	
	Свекольник без сметаны	150	1,30	3,16	9,49	71,60	5/2/1
	Макаронные изделия отварные без сливочного масла	100	3,30	1,69	20,91	112,04	43/3/1
	Гуляш из мяса говядины без масла сливочного	75	11,63	9,66	2,97	145,38	11/8/1
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,05	6,00	25,33	6/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Хлеб ржаной 0,56	35	2,31	0,42	11,69	59,78	
ПОЛДНИК		200	3	8	38	240	
	Печенье	50	3,20	8,40	34,25	225,40	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	3,50	14,27	10/10/1
УЖИН		425	14	9	43	312	
	Горошек зеленый	40	2,00	0,08	3,32	22,00	1/1/1
	Картофельное пюре без молочных продуктов	150	2,86	3,17	22,98	131,88	3/3/1
	Тефтели мясные без молочных продуктов.	75	8,36	5,84	8,44	119,85	303/5
	Чай с сахаром	150	0,09	0,02	3,51	14,60	10/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2		1625	46	38	233	1461	
ЗАВТРАК		385	8	7	69	376	
	Банан	90	1,35	0,45	18,90	85,05	
	Каша пшеничная на немолоке без сливочного масла	130	4,45	3,59	29,86	169,57	15/4/1
	Кофейный напиток на немолоке	150	1,31	3,26	12,96	86,41	13/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
10 ЧАСОВ		95	0	0	11	45	
	Сок 0,2	95	0,48	0,10	10,64	45,32	
ОБЕД		535	21	15	75	517	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Суп-пюре из картофеля без молочных продуктов	150	1,38	2,66	10,24	70,37	25/2/1
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами без сливочного масла Копия	120	7,26	4,95	33,05	205,75	44/3/1
	Печень по-строгановски без молочных продуктов	70	8,81	6,81	3,92	112,10	9/8/1
	Напиток из шиповника	150	0,34	0,14	10,82	45,89	15/10/1
	Гренки из пшеничного хлеба(1 вариант)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	123/5
	Хлеб ржаной 0,56	35	2,31	0,42	11,69	59,78	
ПОЛДНИК		200	2	1	32	144	
	Батон нарезной	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Повидло	25	0,10		16,25	65,40	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	3,50	14,27	10/10/1
УЖИН		410	14	15	46	378	
	Рагу из овощей	140	2,17	3,75	12,97	94,25	18/3/1
	Биточки рубленые без молочных продуктов	75	10,02	8,02	13,14	164,85	299/5
	Чай на немолоке	180	1,10	3,23	12,51	83,46	12/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	1681	48	50	214	1497	
ЗАВТРАК		351	12	14	38	324	
	Суп с лапшой на немолоке	150	1,99	3,32	14,77	96,89	21/2/1
	Чай на немолоке	180	1,25	3,85	12,80	90,85	12/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Яйцо отварное	1	7,24	6,56	0,40	89,55	1/6/1
10 ЧАСОВ		95	0	0	11	45	
	Сок 0,2	95	0,48	0,10	10,64	45,32	
ОБЕД		570	24	17	59	491	
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	150	9,50	9,35	15,29	183,39	17/2/1
	Свекла, тушеная без соуса	150	2,47	0,18	14,65	70,12	16/3/1
	Биточки (котлеты) из мяса говядины с рисом паровые Копия	75	9,23	7,25	3,68	116,89	15/8/1
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	8,93	37,27	390/5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	Хлеб ржаной 0,56	35	2,31	0,42	11,69	59,78	
ПОЛДНИК		200	3	8	38	242	
	Печенье	50	3,20	8,40	34,25	225,40	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	4,00	16,31	10/10/1
УЖИН		465	8	10	69	395	
	Апельсины	50	0,45	0,10	4,05	18,90	
	Салат из моркови с маслом растительным	50	0,59	3,05	5,61	52,12	10/1/1
	Повидло	25	0,10		16,25	65,40	
	Каша гречневая на немолоке без масла сливочного	150	4,38	2,91	23,93	139,45	2/4/1
	Чай на немолоке	180	1,32	3,87	13,81	95,36	12/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	1576	56	47	188	1399	
ЗАВТРАК		345	7	8	46	285	
	Каша пшенная на немолоке без масла сливочного	150	3,88	4,03	26,07	156,01	11/4/1
	Какао на немолоке	180	1,49	4,02	12,91	93,80	14/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
10 ЧАСОВ		185	2	1	30	130	
	Банан	90	1,35	0,45	18,90	85,05	
	Сок 0,2	95	0,48	0,10	10,64	45,32	
ОБЕД		475	25	18	55	477	
	Суп картофельный с рыбой	150	6,13	3,53	10,68	98,99	19/2/1
	Рагу из мяса кур без масла сливочного	130	15,12	13,61	15,25	243,85	3/9/1
	Компот из изюма	150	0,18		12,59	51,07	4/11/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	Хлеб ржаной 0,56	35	2,31	0,42	11,69	59,78	
ПОЛДНИК		171	10	10	25	232	
	Батон чайный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Яйцо отварное	1	7,24	6,56	0,40	89,55	1/6/1
	Кофейный напиток на немолоке	150	1,34	3,26	14,09	91,06	13/10/1
УЖИН		400	13	10	32	274	
	Капуста тушеная	150	3,70	3,24	13,35	97,35	8/3/1
	Шницель рубленый без молочных продуктов	60	8,86	6,88	8,92	133,01	299/5
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	5,00	20,31	10/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	1695	45	37	190	1267	
ЗАВТРАК		430	4	4	51	257	
	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша рисовая на немолоке без масла сливочного	150	3,10	3,50	32,37	173,39	7/4/1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	5,00	20,39	10/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
0 ЧАСОВ		95	0	0	11	45	
	Сок 0,2	95	0,48	0,10	10,64	45,32	
ОБЕД		590	26	23	61	557	
	Суп овощной с мясными фрикадельками без молочных продуктов	150	4,53	8,76	11,21	141,85	15/2/1
	Картофельное пюре без молочных продуктов	120	2,16	4,91	17,34	122,17	3/3/1
	Биточки рыбные запеченные без молочных продуктов	120	15,60	8,94	8,36	176,31	27/1/5
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,05	6,00	25,33	6/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	Хлеб ржаной 0,56	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
ПОЛДНИК		180	2	1	27	126	
	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	109,77	
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	4,00	16,31	10/10/1
УЖИН		400	12	8	40	281	
	Рагу из овощей	150	2,52	4,33	15,03	109,03	18/3/1
	Запеканка из печени с рисом без масла сливочного	60	8,29	2,17	9,17	89,41	31/1/5
	Чай на немолоке	180	0,50	1,48	10,98	59,25	12/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1	1675	43	45	229	1491	
ЗАВТРАК		350	6	7	45	266	
	Каша манная на немолоке	150	3,06	3,40	23,51	136,90	5/4/1
	Какао на немолоке	180	1,29	3,38	11,61	82,04	14/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1/13/1
10 ЧАСОВ		185	2	1	30	130	
	Банан	90	1,35	0,45	18,90	85,05	
	Сок 0,2	95	0,48	0,10	10,64	45,32	
ОБЕД		540	18	13	81	515	
	Суп из овощей без сметаны	150	1,23	3,96	6,77	67,62	14/2/1
	Печень без молочных продуктов	70	8,97	4,23	4,95	93,68	10/8/1
	Каша рисовая рассыпчатая без сливочного масла	120	3,71	4,53	39,01	211,60	45/3/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Компот из кураги и изюма	150	0,38	0,02	12,10	50,02	4/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	Хлеб ржаной 0,56	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
ПОЛДНИК		200	3	8	38	242	
	Печенье	50	3,20	8,40	34,25	225,40	
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	4,00	16,31	10/10/1
УЖИН		400	15	15	35	339	
	Капуста тушеная	150	4,46	3,89	16,09	117,23	8/3/1
	Котлета рубленая без молочных продуктов	60	9,49	11,34	9,41	177,58	299/5
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	5,00	20,39	10/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2	1620	36	50	214	1450	
ЗАВТРАК		360	8	8	59	340	
	Апельсины	90	0,81	0,18	7,29	34,02	
	Каша пшенная на немолоке без масла сливочного	100	4,45	4,19	29,38	173,05	11/4/1
	Кофейный напиток на немолоке	150	1,31	3,26	12,96	86,41	13/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1/13/1
10 ЧАСОВ		100	1	0	11	48	
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	11,20	47,70	
ОБЕД		560	19	22	61	519	
	Борщ на мясном бульоне без сметаны	150	3,76	5,22	8,65	96,57	2/2/1
	Картофельное пюре без молочных продуктов	140	2,59	5,79	20,80	145,59	3/3/1
	Рулет с луком и яйцом без молочных продуктов	70	8,93	10,68	7,11	160,38	312/5
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,05	5,00	21,34	6/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Хлеб ржаной 0,56	35	2,31	0,42	11,69	59,78	
ПОЛДНИК		210	4	10	45	287	
	Печенье	60	3,84	10,08	41,10	270,48	
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	4,00	16,31	10/10/1
УЖИН		390	4	10	38	256	
	Салат из моркови с маслом растительным	50	0,59	3,05	5,61	52,12	10/1/1
	Каша ячневая на немолоке без	150	3,00	6,46	22,47	160,01	14/4/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	масла сливочного						
	Чай с сахаром	180	0,10	0,03	5,01	20,67	10/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	1706	53	58	212	1581	
АВТРАК		350	7	10	51	323	
	Каша пшеничная на немолоке	150	4,45	6,59	29,86	196,54	15/4/1
	без сливочного масла						
	Чай на немолоке	180	1,05	3,21	11,50	79,11	12/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
О ЧАСОВ		190	2	1	30	133	
	Банан	90	1,35	0,45	18,90	85,05	
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	11,20	47,70	
БЕД		545	22	25	68	582	
	Рассольник на курином	150	5,77	6,44	8,07	113,41	9/2, 1
	бульоне без сметаны						
	Морковь тушенная без соуса	140	1,85	6,15	11,54	108,89	10/3/1
	Биточки из мяса кур без	60	10,95	11,74	9,54	187,56	5/9/1
	молочных продуктов						
	Кисель плодово-ягодный	150	0,06		22,19	88,97	9/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	Хлеб ржаной 0,56	35	2,31	0,42	11,69	59,78	
ОЛДНИК		201	10	10	23	222	
	Батон чайный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Кофейный напиток на немолоке	180	1,21	2,94	12,31	80,53	13/10/1
	Яйцо отварное	1	7,24	6,56	0,40	89,55	1/6/1
КИН		420	13	12	40	322	
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,55	
	Картофельное пюре без	150	2,86	6,17	22,98	158,86	3/3/1
	молочных продуктов						
	Биточки рыбные запеченные без	60	8,63	3,52	4,43	83,92	27/1/5
	молочных продуктов						
	Чай с сахаром	170	0,05	0,01	5,00	20,31	10/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4	1635	41	34	190	1232	
ВТРАК		415	6	7	60	331	
	Банан	90	1,35	0,45	18,90	85,05	
	Каша безмолочная ассорти	130	2,78	3,57	22,93	135,00	18/4/1
	(рис, гречка) без масла сливочного						
	Какао на немолоке	180	1,19	3,06	10,96	76,16	14/10/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
10 ЧАСОВ	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
		100	1	0	11	48	
ОБЕД	Сок 0,2	100	0,50	0,10	11,20	47,70	
		520	15	8	49	333	
ПОЛДНИК	Суп-лапша на курином бульоне без сливочного масла	150	1,88	0,26	12,57	60,16	20/2/1
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) без молочных продуктов	140	9,48	7,67	6,74	133,82	31/8/1
	Соус молочный с овощами	30					4/11/1
	Компот из изюма	150	0,18		11,59	47,08	4/11/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	Хлеб ржаной 0,56	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
		200	3	8	38	242	
УЖИН	Печенье	50	3,20	8,40	34,25	225,40	
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	4,00	16,31	10/10/1
		400	16	10	31	279	
	Рагу из овощей	160	3,02	5,18	18,03	130,82	18/3/1
ЗАВТРАК	Суфле из печени без молочных продуктов.	50	11,80	5,00	3,92	107,74	35/8/1
	Чай с сахаром	180	0,10	0,03	4,01	16,68	10/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5	1620	42	30	173	1128	
		340	6	4	40	226	
10 ЧАСОВ	Каша гречневая на немолоке без масла сливочного	150	4,78	4,19	26,53	162,97	2/4/1
	Чай с сахаром	170	0,05	0,01	4,00	16,32	10/10/1
ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
		100	1	0	11	48	
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	11,20	47,70	
		555	21	10	53	383	
ПОЛДНИК	Щи со свежей капустой на мясном бульоне без сметаны	150	3,66	3,70	5,65	70,53	6/2,59/
	Запеканка из рыбы с морковью	80	11,22	2,44	6,10	91,22	7/7/1
	Картофельное пюре без молочных продуктов	130	2,47	3,00	19,86	116,30	3/3/1
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,05	5,00	21,34	6/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	Хлеб ржаной 0,56	35	2,31	0,42	11,69	59,78	
		180	2	5	25	152	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	135,24	
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	4,00	16,31	10/10/1
УЖИН		445	13	10	43	320	
	Апельсины	90	0,81	0,18	7,29	34,02	
	Макаронные изделия отварные без сливочного масла	100	2,97	4,35	18,82	126,28	43/3/1
	Тефтели мясные без молочных продуктов.	75	8,36	5,84	8,44	119,85	303/5
	Чай с сахаром	170	0,05	0,01	4,00	16,32	10/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	16519	454	429	2045	13856	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1652	45	43	205	1386	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		13	28	59		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных учреждениях 1часть и 2 часть
Методические рекомендации и технические документы.
Д.В.Граценков, Л.И. Николаева 2011г
- 5 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях.
Могильный М.П. Тутельян В.А. 2015г.