

Примерное двухнедельное меню для воспитанников групп 1-ая младшая А и 1-ая младшая Б

I неделя понедельник

| № п/п | | масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц, ккал | № рецептуры |
|-------------------------|---|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| | завтрак | | | | | | |
| | | г | | | | | |
| 1 | Суп молочный с гречневой крупой | 150 | 4,31 | 6,90 | 14,12 | 135,82 | 93 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 5,72 | 10,97 | 102,72 | 1 |
| 3 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 74,20 | 14 |
| 4 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 12,60 | 51,12 | 376 |
| Итого за завтрак | | | 6,33 | 20,82 | 37,79 | 363,86 | |
| | второй завтрак | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 360 |
| | обед | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с вермишелью | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,87 | 103 |
| 2 | Плов из курицы | 160 | 14,95 | 12,53 | 26,30 | 277,77 | 291 |
| 3 | Салат из помидоров и огурцов со слад.пер. | 50 | 0,88 | 6,08 | 3,86 | 73,68 | 62 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 5,72 | 10,97 | 102,72 | 1 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 180 | | | | | |
| | | | 0,04 | 0,00 | 22,28 | 89,28 | 349 |
| Итого за обед | | | 19,86 | 26,60 | 77,12 | 627,32 | |
| | полдник | | | | | | |
| 1 | Булочка "Домашняя" | 75 | 5,38 | 7,41 | 46,01 | 272,25 | 281 |
| 2 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 12,60 | 51,12 | 376 |
| Итого за полдник | | | 5,56 | 7,41 | 58,61 | 323,37 | |
| Итого за день: | | | 32,15 | 55,23 | 183,32 | 1358,95 | |

1 неделя вторник

| № п/п | | масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц, ккал | № рецептуры |
|-------------------------|---|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| | завтрак | | | | | | |
| | | г | | | | | |
| 1 | Каша молочная с овсянной крупой | 150 | 7,54 | 12,46 | 30,94 | 266,06 | 177 |
| 2 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 74,20 | 14 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 5,72 | 10,97 | 102,72 | 1 |
| 4 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 12,60 | 51,12 | 376 |
| Итого за завтрак | | | 9,56 | 26,38 | 54,61 | 494,10 | |
| | второй завтрак | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 360 |
| | Обед | | | | | | |
| 1 | Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной | 180/7 | 1,45 | 3,93 | 10,2 | 81,97 | 82 |
| 2 | Котлета из говядины с соусом | 50/25 | 9,33 | 14,84 | 9,42 | 208,56 | 282 |
| | | | 2,91 | 1,07 | 5,05 | 41,47 | 348 |
| 3 | Каша пшеничная гарнир | 100 | 4,40 | 3,82 | 25,26 | 153,02 | 302 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 5,72 | 10,97 | 102,72 | 1 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0,00 | 22,28 | 89,28 | 349 |
| Итого за обед | | | 19,97 | 29,38 | 83,18 | 677,02 | |
| | Полдник | | | | | | |
| 1 | Кондитерское изделие | 35 | 2,62 | 4,13 | 26,22 | 152,53 | |
| 2 | Кисель из концентрата | 180 | 0,40 | 0,02 | 25,24 | 102,72 | 376 |
| Итого за полдник | | | 3,02 | 4,15 | 51,46 | 255,25 | |
| Итого за день: | | | 32,95 | 60,31 | 199,05 | 1470,77 | |
| | | | | | | | |

1 неделя среда

| № п/п | | масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц, ккал | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| | завтрак | | | | | | |
| | | г | | | | | |
| 1 | Каша молочная ячневая | 150 | 6,60 | 5,73 | 37,89 | 229,53 | 177 |
| 2 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 74,20 | 14 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 5,72 | 10,97 | 102,72 | 1 |
| 4 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 12,60 | 51,12 | 376 |
| Итого за завтрак | | | 8,62 | 19,65 | 61,56 | 457,57 | |
| | второй завтрак | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 360 |
| | Обед | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с клецками | 180 | 2,71 | 3,58 | 17,98 | 114,98 | 42 |
| 2 | Котлеты рыбные с соусом | 50/25 | 7,98 | 12,04 | 3,12 | 152,76 | 248 |
| | | | 0,44 | 1,41 | 1,76 | 21,49 | 355 |
| 3 | Пюре картофельное | 100 | 2,26 | 4,04 | 13,68 | 100,12 | 321 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 5,72 | 10,97 | 102,72 | 1 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0,00 | 22,28 | 89,28 | 349 |
| Итого за обед | | | 15,27 | 26,79 | 69,79 | 581,35 | |
| | полдник | | | | | | |
| 1 | Лапшевник с творогом и со сгущенным молоком | 100/10 | 10,48 | 7,37 | 31,60 | 234,65 | 452 |
| | | | 0,68 | 0,83 | 5,35 | 31,59 | |
| 2 | Какао с молоком | 180 | 2,67 | 4,95 | 14,31 | 112,47 | 394 |
| Итого за полдник | | | 13,83 | 13,15 | 51,26 | 378,71 | |
| Итого за день: | | | 38,12 | 59,99 | 192,41 | 1462,03 | |



I неделя четверг

| № | | масса | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц, ккал | № |
|---|--|-------|-------|------|----------|------------|---|
|---|--|-------|-------|------|----------|------------|---|

| п/п | | порции | | | | | рецептуры |
|-------------------------|----------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| | завтрак | | г | | | | |
| 1 | Суп молочный с вермишелью | 150 | 4,31 | 6,90 | 14,12 | 135,82 | 93 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 5,72 | 10,97 | 102,72 | 1 |
| 3 | Сыр твердый | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 35,83 | 15 |
| 4 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 12,60 | 51,12 | 376 |
| Итого за завтрак | | | 8,65 | 15,57 | 37,69 | 325,49 | |
| | второй завтрак | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 360 |
| | обед | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с горохом | 180 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,78 | 102 |
| 2 | Рагу из курицы | 160 | 11,02 | 15,42 | 13,45 | 236,66 | 56 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 5,72 | 10,97 | 102,72 | 1 |
| 4 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0,00 | 22,28 | 89,28 | 349 |
| Итого за обед | | | 17,29 | 25,36 | 59,76 | 536,44 | |
| | полдник | | | | | | |
| 1 | Омлет натуральный | 110 | 9,34 | 25,23 | 1,24 | 269,39 | 216 |
| 2 | Овощи свежие в нарезке | 50 | 1,00 | 0,40 | 2,30 | 16,80 | 71 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 5,72 | 10,97 | 102,72 | 1 |
| 4 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 12,60 | 51,12 | 376 |
| Итого за полдник | | | 12,36 | 31,35 | 27,11 | 440,03 | |
| Итого за день: | | | 32,00 | 58,37 | 121,20 | 1138,13 | |
| | | | | | | | |

I неделя пятница

| № п/п | | масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц, ккал | № рецептуры |
|-------|----------------------|--------------|-------|-------|----------|------------|-------------|
| | завтрак | | | | | | |
| | | г | | | | | |
| 1 | Каша манная молочная | 150 | 7,54 | 12,46 | 30,94 | 266,06 | 177 |
| 2 | Повидло фруктовое | 10 | 0,10 | 0,00 | 6,02 | 24,48 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 5,72 | 10,97 | 102,72 | 1 |
| 4 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 12,60 | 51,12 | 376 |
| Итого за завтрак | | | 9,66 | 18,18 | 60,53 | 444,38 | |
| второй завтрак | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 360 |
| обед | | | | | | | |
| 1 | Свекольник со сметаной | 180/7 | 1,63 | 4,00 | 11,28 | 87,64 | 58 |
| 2 | Тефтели из говядины с соусом | 50/25 | 5,39 | 8,38 | 6,41 | 122,62 | 279 |
| | | | 0,44 | 1,41 | 1,76 | 21,49 | 355 |
| 3 | Каша гречневая гарнир | 100 | 5,75 | 4,06 | 25,76 | 162,58 | 302 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 5,72 | 10,97 | 102,72 | 1 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0,00 | 22,28 | 89,28 | 349 |
| Итого за обед | | | 15,09 | 23,57 | 78,46 | 586,33 | |
| полдник | | | | | | | |
| 1 | Овощное рагу | 90 | 2,30 | 0,60 | 13,56 | 68,84 | 2 |
| 2 | Салат из помидоров и огурцов | 50 | 0,54 | 3,08 | 0,73 | 32,80 | 15 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 5,72 | 10,97 | 102,72 | 1 |
| 4 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 12,60 | 51,12 | 376 |
| Итого за полдник | | | 4,86 | 9,40 | 37,86 | 255,48 | |
| Итого за день: | | | 30,01 | 51,55 | 186,65 | 1330,59 | |

II неделя понедельник

| № п/п | | масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц, ккал | № рецептуры |
|----------------|--------------------------------|-----------------|-------|-------|----------|------------|----------------|
| | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| 1 | Каша молочная с овсяной крупой | 150 | 7,54 | 12,46 | 30,94 | 266,06 | 177 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 5,72 | 10,97 | 102,72 | 1 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| 3 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 74,20 | 14 |
| 4 | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 4,95 | 14,31 | 112,47 | 394 |
| Итого за завтрак | | | 12,05 | 31,33 | 56,32 | 555,45 | |
| второй завтрак | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 360 |
| обед | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с рисом | 200 | 1,58 | 2,19 | 11,66 | 72,67 | 101 |
| 2 | Жаркое по - домашнему | 150 | 19,12 | 5,18 | 15,24 | 184,06 | 259 |
| 3 | Овощи свежие в нарезке | 50 | 1,00 | 0,40 | 2,30 | 16,80 | 71 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 5,72 | 10,97 | 102,72 | 1 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0,00 | 22,28 | 89,28 | 349 |
| | | | 0,04 | 0,00 | 22,28 | 89,28 | 349 |
| Итого за обед | | | 23,62 | 13,49 | 84,73 | 554,81 | |
| полдник | | | | | | | |
| 1 | Кондитерское изделие | 30 | 2,62 | 4,13 | 26,22 | 152,53 | |
| 2 | Кисель из концентрата | 180 | 0,40 | 0,02 | 25,24 | 102,72 | 376 |
| Итого за полдник | | | 3,02 | 4,15 | 51,46 | 255,25 | |
| Итого за день: | | | 39,09 | 49,37 | 202,31 | 1409,91 | |
| | | | | | | | |

II неделя вторник

| № п/п | | масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц, ккал | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | | г | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| 1 | Каша молочная пшеничная | 150 | 7,54 | 12,46 | 30,94 | 266,06 | 177 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 5,72 | 10,97 | 102,72 | 1 |
| 3 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 74,20 | 14 |
| 4 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 12,60 | 51,12 | 376 |
| Итого за завтрак | | | 9,56 | 26,38 | 54,61 | 494,10 | |
| второй завтрак | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|-----------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 360 |
| | обед | | | | | | |
| 1 | Рассольник " Ленинградский" | 180/7 | 1,59 | 4,09 | 13,54 | 97,33 | 76 |
| | со сметаной | | 0,21 | 2,82 | 0,31 | 27,46 | |
| 2 | Гуляш из говядины | 50 | 6,43 | 11,30 | 1,65 | 134,02 | 277 |
| 3 | Каша пшенная гарнир | 100 | 4,40 | 3,82 | 25,26 | 153,02 | 302 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 5,72 | 10,97 | 102,72 | 1 |
| 6 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0,00 | 22,28 | 89,28 | 349 |
| | Итого за обед | | 14,51 | 27,75 | 74,01 | 603,83 | |
| | полдник | | | | | | |
| 1 | Макароны отварные с сыром | 100/10 | 5,64 | 6,82 | 31,91 | 211,58 | 309 |
| | | | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 35,83 | 15 |
| 2 | Овощи свежие в нарезке | 50 | 1,84 | 4,58 | 2,16 | 57,22 | 71 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 5,72 | 10,97 | 102,72 | 1 |
| 4 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 12,60 | 51,12 | 376 |
| | Итого за полдник | | 11,82 | 20,07 | 57,64 | 458,47 | |
| | Итого за день: | | 36,29 | 74,60 | 196,06 | 1600,80 | |
| | | | | | | | |

II неделя среда

| № п/п | | масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц, ккал | № рецептуры |
|-------|-------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | завтрак | г | | | | | |
| 1 | Каша молочная с пшеном | 150 | 7,54 | 12,46 | 30,94 | 266,06 | 177,00 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 5,72 | 10,97 | 102,72 | 1 |
| 3 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 74,20 | 14 |
| 4 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 12,60 | 51,12 | 376 |
| | Итого за завтрак | | 9,56 | 26,38 | 54,61 | 494,10 | |
| | второй завтрак | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 360 |

| | | обед | | | | | |
|-------------------------|----------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| 1 | Борщ из свежей капусты | 200/7 | 1,45 | 3,93 | 10,20 | 81,97 | 82 |
| | с картофелем и со сметаной | | 0,21 | 2,82 | 0,31 | 27,46 | |
| 2 | Птица тушенная с соусом | 50/30 | 5,88 | 5,38 | 1,20 | 76,74 | 301 |
| | | | 0,53 | 1,69 | 2,11 | 25,77 | 355 |
| 3 | Рис отварной гарнир | 100 | 2,40 | 2,88 | 25,02 | 135,60 | 302 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 5,72 | 10,97 | 102,72 | 1 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0,00 | 22,28 | 89,28 | 349 |
| Итого за обед | | | 12,35 | 22,42 | 72,09 | 539,54 | |
| | | полдник | | | | | |
| 1 | Пирожок с картофелем | 80 | 3,69 | 7,06 | 5,82 | 101,58 | 1104 |
| 2 | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 4,95 | 14,31 | 112,47 | 394 |
| Итого за полдник | | | 6,36 | 12,01 | 20,13 | 214,05 | |
| Итого за день: | | | 28,67 | 61,21 | 156,63 | 1292,09 | |

II неделя четверг

| № п/п | | масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц, ккал | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | | г | | | | | |
| | | завтрак | | | | | |
| 1 | Каша молочная "Дружба" | 150 | 6,21 | 7,73 | 27,71 | 205,25 | 168 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 5,72 | 10,97 | 102,72 | 1 |
| 3 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 74,20 | 14 |
| 3 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 12,60 | 51,12 | 376 |
| Итого за завтрак | | | 8,23 | 21,65 | 51,38 | 433,29 | |
| | | второй завтрак | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 360 |
| | | обед | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| 1 | Суп картофельный с вермишелью | 180 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,87 | 103 |
| 2 | Котлеты рыбные " Любительские" | 55/25 | 17,98 | 5,65 | 14,25 | 179,77 | 88 |
| | с соусом | | 0,53 | 1,69 | 2,11 | 25,77 | 355 |
| 3 | Пюре картофельное | 100 | 2,26 | 4,04 | 13,68 | 100,12 | 321 |
| 4 | Салат из капусты с зеленым горошком | 50 | 1,84 | 4,58 | 2,16 | 57,22 | 7 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 5,72 | 10,97 | 102,72 | 1 |
| 6 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0,00 | 22,28 | 89,28 | 349 |
| Итого за обед | | | 26,64 | 23,95 | 79,16 | 638,75 | |
| полдник | | | | | | | |
| 1 | Оладьи из творога | 100/10 | 9,79 | 15,09 | 15,69 | 237,73 | 239 |
| | с молоком сгущенным | | 0,68 | 0,83 | 5,35 | 31,59 | |
| 2 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 12,60 | 51,12 | 376 |
| Итого за полдник | | | 10,65 | 15,92 | 33,64 | 320,44 | |
| Итого за день: | | | 45,92 | 61,92 | 173,98 | 1436,88 | |

II неделя пятница

| № п/п | | масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ц, ккал | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | завтрак | г | | | | | |
| 1 | Каша молочная с рисом | 150 | 7,55 | 12,46 | 30,95 | 266,14 | 177 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,22 | 3,82 | 7,31 | 68,50 | 1 |
| 3 | Повидло фруктовое | 10 | 0,10 | 0,00 | 6,02 | 24,48 | |
| 4 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 12,60 | 51,12 | 376 |
| Итого за завтрак | | | 9,05 | 16,28 | 56,88 | 410,24 | |
| | второй завтрак | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 360 |
| | обед | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с горохом | 180 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,78 | 102 |
| 2 | Азу с картофелем | 150 | 13,15 | 9,97 | 22,09 | 230,69 | 637 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| 3 | Овощи свежие в нарезке | 50 | 1,84 | 4,58 | 2,16 | 57,22 | 71 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 5,72 | 10,97 | 102,72 | 1 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0,00 | 22,28 | 89,28 | 349 |
| Итого за обед | | | 21,26 | 24,49 | 70,56 | 587,69 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| 1 | Капуста тушеная | 100 | 2,07 | 3,23 | 9,42 | 75,02 | 336 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 5,72 | 10,97 | 102,72 | 1 |
| 4 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 12,60 | 51,12 | 376 |
| Итого за полдник | | | 4,09 | 8,95 | 32,99 | 228,86 | |
| Итого за день: | | | 34,80 | 50,12 | 170,23 | 1271,19 | |
| | | | | | | | |