

Утверждаю:
Заведующий И.В. Фоминцева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: сад МАДОУ «Детский сад № 26»

Приложение № 8
к СанПиН 1.2.3.2.4.3500-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Фракции
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,8	42,4	248	7/4
	Какао с молоком	180	3,53	3,73	12,30	96,88	14/10
	Хлеб витаминный с маслом и сыром	40/5/10	6,03	8,37	19,29	164,3	4/13/1
Итого за завтрак		435	15,56	17,9	73,99	509,18	
II Завтрак	Сок	105	0,53	0,11	11,55	47,25	
Итого за 10 часов		105	0,53	0,11	11,55	47,25	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,0	15,9	118	17/2
	Мясо говядины, тушенное с овощами	180	14,14	14,08	17,83	303,2	25/10
	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0,0	18,4	71	4/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	73,05	
Итого за обед		617,5	22,73	18,69	74,49	612,25	
Полдник	Батон с маслом	70/5	5,48	9,36	35,22	246,84	2/13/1
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
Итого за полдник		255	10,7	15,12	43,68	353,4	
Итого за день:		1412,5	49,52	51,82	203,71	1522,08	
День 2							
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	200	4,5	5,7	26,4	175	17/4
	Какао с молоком	180	3,53	3,73	12,30	96,88	14/10
	Хлеб витаминный с маслом сливочным	40/5	3,35	4,64	19,28	128,2	4/13/1
Итого за завтрак							
II Завтрак	Сок	105	0,53	0,11	11,55	47,25	
Итого за 10 часов		105	0,53	0,11	11,55	47,25	
Обед	Суп-пюре из картофеля	200	2,5	2,6	11,8	82	25/2
	Гренки (сухарики)	20	8,6	0,8	53,7	263	34/2
	Котлеты из фарша говядины с рисом паровые	110	24,1	21,7	20,59	364,57	15/8
	Свекла тушеная в сметанном соусе	150	2,5	2,7	13,4	86	16/3
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,08	7,01	72,90	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	73,05	
Итого за обед		717,5	42,09	28,49	128,86	988,52	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	4,92	2,99	35,49	189,21	2/13/1
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
Итого за полдник		250	10,14	8,75	43,95	294,97	
Итого за день:		1497,5	64,14	51,42	242,34	1730,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	27,2	202	8/4
	Какао с молоком	180	3,53	3,73	12,30	96,88	14/10
	Хлеб витаминный с маслом сливочным	40/5	3,35	4,64	19,28	128,2	1/13/1
Итого за завтрак		425	13,28	15,77	58,78	427,08	
II Завтрак	Сок	105	0,53	0,11	11,55	47,25	
Итого за 10 часов		105	0,53	0,11	11,55	47,25	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,5	6,0	53	6/2
	Котлеты рыбные	70	9,62	1,40	5,6	73,5	9/7
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	3/3
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,4	60	14/1
	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0,0	18,4	71	4/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	73,05	
Итого за обед		717,5	18,91	14,61	74,36	512,35	
Полдник	Сдоба обыкновенная	70	5,3	3,9	32,4	188	4/1
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
Итого за полдник		250	10,52	9,66	40,86	294,56	
Итого за день:		1497,5	43,24	40,15	185,55	1281,44	
День 4							
Завтрак	Запеканка из творога	150	24,9	15,15	22,34	325,6	9/5/1
	Соус молочный сладкий	50	1,41	3,40	7,84	67,71	2/11/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,75	3,89	10,51	92,06	13/10/1
	Хлеб витаминный с маслом сливочным	40/5	3,35	4,64	19,28	128,2	1/13/1
Итого за завтрак		425	33,41	27,08	59,97	613,57	
II Завтрак	Сок	105	0,53	0,11	11,55	47,25	
Итого за 10 часов		105	0,53	0,11	11,55	47,25	
Обед	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,3	87	2/1
	Мясо кур отварное	70	11,8	11,2	0,1	148	1/1
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	4/1
	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,6	6,0	2,1	65	15/1
	Напиток из шиповника	180	0,59	0,24	15,39	66,12	15/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	73,05	
Итого за обед		717,5	23,98	26,15	82,65	674,17	
Полдник	Булочка домашняя	70	1,70	6,71	8,84	102,46	5/12/1
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
Итого за полдник		250	6,92	12,47	17,3	209,02	
Итого за день:		1497,5	64,84	65,81	171,47	1544,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13,0	119	19/2
	Какао с молоком	180	3,53	3,73	12,30	96,88	14/10
	Хлеб витаминный с маслом и сыром	40/5/10	6,03	8,37	19,29	164,3	4/13/1
Итого за завтрак		435	16,76	16,2	44,59	380,18	
II Завтрак	Сок	105	0,53	0,11	11,55	47,25	
Итого за 10 часов		105	0,53	0,11	11,55	47,25	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,9	2,8	11,1	78	20/2
	Суфле из печени	80	16,1	5,5	2,2	123	10/1
	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1,0	4,0	5,9	63	8/1
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,0	7,01	72,90	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	73,05	
Итого за обед		577,5	23,39	12,91	48,57	456,95	
Полдник	Пряник	55	3,25	2,59	41,25	201,25	
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
Итого за полдник		235	8,47	8,35	49,71	307,81	
Итого за день:		1352,5	49,15	37,57	154,42	1192,19	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206	19/2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,75	3,89	10,51	92,06	13/10/1
	Хлеб витаминный с маслом и сыром	40/5/10	6,03	8,37	19,29	164,3	4/13/1
Итого за завтрак		435	16,28	18,26	61	462,36	
II Завтрак	Сок	105	0,53	0,11	11,55	47,25	
Итого за 10 часов		105	0,53	0,11	11,55	47,25	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,5	6,0	53	6/2
	Мясо говядины отварное	70	14,06	16,64	2,53	216,12	18/8/1
	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	150	6,6	5,7	36,0	223	10/4
	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0,0	18,4	71	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	73,05	
Итого за обед		657,5	26,45	25,45	85,29	683,17	
Полдник	Печенье	55	3,52	9,24	37,68	247,94	
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
Итого за полдник		235	8,74	15	46,14	354,5	
Итого за день:		1432,5	52	58,82	203,98	1547,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	200	6,0	6,0	27,4	188	18/2
	Чай с молоком	180	1,4	1,4	11,2	61	2/10
	Хлеб витаминный с маслом сливочным	40/5	3,35	4,64	19,28	128,2	1/13/1
Итого за завтрак		425	10,75	12,04	57,88	377,2	
II Завтрак	Фрукты (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	
Итого за 10 часов		95	0,38	0,38	9,31	42,18	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2,7	4,4	16,3	117	16/2
	Котлеты из фарша говядины паровые	70	14,70	13,26	5,78	201,17	14/8/1
	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	94	8/3
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,0	7,01	72,90	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	73,05	
Итого за обед		657,5	25,29	21,17	65,05	608,22	
Полдник	Крендель с сахаром	70	5,65	1,60	45,29	218,13	11/3/1
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	25/1
Итого за полдник		250	10,87	7,36	53,75	324,69	
Итого за день:		1427,5	47,29	40,95	185,99	1349,19	
День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206	11/4
	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4,0	6,6	64	10/1/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,75	3,89	10,51	92,06	13/10/1
	Хлеб витаминный с маслом сливочным	40/5	3,35	4,64	19,28	128,2	1/13/1
Итого за завтрак		485	14,3	18,53	67,59	400,26	
II Завтрак	Сок	105	0,53	0,11	11,55	47,25	
Итого за 10 часов		105	0,53	0,11	11,55	47,25	
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93	5/2
	Рыба, тушенная с овощами	70	18,26	7,08	3,22	149,65	4/7/1
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	3/3
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,4	60	14/1
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,0	7,01	72,90	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	73,05	
Итого за обед		717,5	27,85	22,19	66,29	630,6	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	10,58	8,17	34,83	255,07	3/12/1
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	25/1
Итого за полдник		250	15,8	13,93	43,29	361,63	
Итого за день:		1557,5	58,48	54,76	188,72	1529,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Запеканка из творога	150	24,9	15,15	22,34	325,6	9/5/1
	Кисель плодово-ягодный	50	1,14	0,12	11,37	51,13	7/11/1
	Какао с молоком	180	3,53	3,73	12,30	96,88	14/10
	Хлеб витаминный с маслом сливочным	40/5	3,35	4,64	19,28	128,2	1/13/1
Итого за завтрак		425	32,92	23,64	65,29	601,81	
II Завтрак	Сок	105	0,53	0,11	11,55	47,25	
Итого за 10 часов		105	0,53	0,11	11,55	47,25	
Обед	Суп-пюре из картофеля	200	2,5	2,6	11,8	82	7/2/1
	Гренки (сухарики)	20	8,6	0,8	53,7	263	34/2
	Мясо кур отварное	50	11,8	11,2	0,1	148	1/9
	Морковь тушеная	150	2,1	5,9	12,9	113	10/3
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,0	7,01	72,90	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	73,05	
Итого за обед		657,5	29,39	21,11	107,87	798,95	
Полдник	Булочка дорожная	70	1,80	5,94	8,89	96,32	5/12/1
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
Итого за полдник		250	7,02	11,7	17,35	202,88	
Итого за день:		1437,5	69,86	56,56	202,06	1650,89	
День 5							
Завтрак	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,0	95	21/2
	Чай	180	0,0	0,0	9,1	35	10/10
	Хлеб витаминный с маслом и сыром	40/5/10	6,03	8,37	19,29	164,3	24/1/1
Итого за завтрак		435	9,43	12,07	40,39	294,3	
II Завтрак	Сок	105	0,53	0,11	11,55	47,25	
Итого за 10 часов		105	0,53	0,11	11,55	47,25	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,0	15,9	118	17/2
	Тефтели из фарша говядины	70	9,98	8,49	6,56	142,6	20/8/1
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	43/3
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,0	7,01	72,90	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	73,05	
Итого за обед		657,5	23,97	16,9	84,23	641,55	
Полдник	Вафли	55	1,54	1,82	42,52	192,56	
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	
Итого за полдник		235	6,76	7,58	50,98	299,12	
Итого за день:		1432,5	40,69	36,66	187,15	1282,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 3							
День 1							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	160	7,8	6,1	32,4	219	43/2/3
	Кофейный напиток с молоком	180	3,75	3,89	10,51	92,06	13/10/1
	Хлеб витаминный с маслом сливочным	40/5	3,35	4,64	19,28	128,2	1/13/1
Итого за завтрак		385	14,9	14,63	62,19	439,26	
II Завтрак	Сок	105	0,53	0,11	11,55	47,25	
Итого за 10 часов		105	0,53	0,11	11,55	47,25	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,5	6,0	53	6/2
	Мясо говядины отварное	70	14,06	16,64	2,53	216,12	18/8/1
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,13	5,23	41,51	250,40	4/4/4
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,0	7,01	52,40	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	73,05	
Итого за обед		657,5	29,08	24,98	79,41	712,47	
Полдник	Батон нарезной	70	5,40	2,1	35,08	183,4	
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
Итого за полдник		250	10,26	6,6	54,52	321,1	
Итого за день:		1397,5	54,77	46,32	207,67	1520,08	
День 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206	15/4
	Какао с молоком	180	3,53	3,73	12,30	96,88	14/10
	Хлеб витаминный с маслом сливочным	40/5	3,35	4,64	19,28	128,2	1/13/1
Итого за завтрак		425	13,38	14,37	62,78	431,08	
II Завтрак	Сок	105	0,53	0,11	11,55	47,25	
Итого за 10 часов		105	0,53	0,11	11,55	47,25	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,7	1,1	11,4	63	18/2
	Биточки из фарша говядины паровые	70	12,35	11,84	1,35	161,26	14/8/1
	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	94	8/3
	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0,0	18,4	71	4/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	73,05	
Итого за обед		657,5	21,84	16,45	67,11	509,31	
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой с яйцом	70	7,15	10,06	29,94	237,63	8/12/1
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	2/5
Итого за полдник		250	12,37	15,82	38,4	344,19	
Итого за день:		1437,5	48,12	46,75	179,84	1331,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 3							
День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206	11/4
	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4,0	6,6	64	16/1/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,75	3,89	10,51	92,06	13/4/1
	Хлеб витаминный с маслом сливочным	40/5	3,35	4,64	19,28	128,2	1/13/1
Итого за завтрак		485	14,3	18,53	67,59	490,26	
II Завтрак	Сок	105	0,53	0,11	11,55	47,25	
Итого за 10 часов		105	0,53	0,11	11,55	47,25	
Обед	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,3	87	2/2
	Рыба жаренная	70	11,66	2,00	2,41	45,5	5/7
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	3/3
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,4	60	14/1
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,0	7,01	72,90	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	73,05	
Итого за обед		717,5	21,25	17,01	64,08	520,45	
Полдник	Булочка с конфетой	70	6,52	3,82	35,12	200,89	462/1/3
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
Итого за полдник		250	11,38	8,32	54,56	338,59	
Итого за день:		1557,5	47,46	43,97	197,78	1396,55	
День 4							
Завтрак	Запеканка из творога	150	24,9	15,15	22,34	325,6	9/5/1
	Соус молочный сладкий	50	1,41	3,40	7,84	67,71	2/11/1
	Чай	180	0,0	0,0	9,1	35	10/10
	Хлеб витаминный с маслом сливочным	40/5	3,35	4,64	19,28	128,2	1/13/1
Итого за завтрак		425	29,66	23,19	58,56	556,51	
II Завтрак	Фрукты (бананы)	95	1,43	0,48	19,95	84,55	
Итого за 10 часов		95	1,43	0,48	19,95	84,55	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78	2/2/2
	Суфле из мяса кур паровое	180	35,55	40,95	8,1	542,25	8/9/1
	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,6	6,0	2,1	65	15/1
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,0	7,01	72,90	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	73,05	
Итого за обед		677,5	42,44	50,36	50,67	878,2	
Полдник	Ватрушка с картофелем	70	5,79	7,24	30,80	211,30	1/3/3/1
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
Итого за полдник		250	11,01	13,0	39,26	317,86	
Итого за день:		1447,5	84,54	87,03	168,44	1837,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. группы
			Б	Ж	У		
Неделя 3							
День 5							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	30,7	195	14/4
	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1,0	4,0	5,9	63	5/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,75	3,89	10,51	92,06	13/10/1
	Хлеб витаминный с маслом сливочным	40/5	3,35	4,64	19,28	128,2	1/13/1
Итого за завтрак		485	14,1	17,83	66,39	478,26	
II Завтрак	Сок	105	0,53	0,11	11,55	47,25	
Итого за 10 часов		105	0,53	0,11	11,55	47,25	
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93	
	Печень по-строгановски	100	13,35	16,52	6,46	228,11	9/8/1
	Макаронные изделия отварные	130	4,59	3,29	28,08	162,93	43/3/1
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,0	7,01	72,90	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	73,05	
Итого за обед		667,5	24,03	24,82	75,61	676,99	
Полдник	Печенье	55	3,52	9,24	37,68	247,94	
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
Итого за полдник		235	8,74	15,0	46,14	354,5	
Итого за день:		1492,5	47,4	57,76	199,69	1557,0	

Неделя 4							
День 1							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206	
	Какао с молоком	180	3,53	3,73	12,30	96,88	14/10
	Хлеб витаминный с маслом и сыром	40/5/10	6,03	8,37	19,29	164,3	4/13/1
Итого за завтрак		435	16,06	18,1	62,79	467,18	
II Завтрак	Сок	105	0,53	0,11	11,55	47,25	
Итого за 10 часов		105	0,53	0,11	11,55	47,25	
Обед	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	8,3	87	14/2
	Мясо говядины отварное	70	14,06	16,64	2,53	216,12	18/8/1
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	37,8	250	4/3/3
	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0,0	18,4	71	4/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	73,05	
Итого за обед		657,5	28,45	29,25	89,39	744,17	
Полдник	Пряник	55	3,25	2,59	41,25	201,25	
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
Итого за полдник		235	8,47	8,35	49,71	307,81	
Итого за день:		1432,5	53,51	55,81	213,44	1566,41	

пищи		блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	рецептуры
Неделя 4							
День 2							
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,0	5,9	25,6	175	16/4
	Чай	180	0,0	0,0	9,1	35	10/10
	Хлеб витаминный с маслом сливочным	40/5	3,35	4,64	19,28	128,2	1/13/1
Итого за завтрак		425	8,35	10,54	53,98	338,2	
II Завтрак	Сок	105	0,53	0,11	11,55	47,25	
Итого за 10 часов		105	0,53	0,11	11,55	47,25	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,5	6,0	53	6/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным фаршем говядины	180	13,82	12,65	25,21	161,28	36/8/1
	Горошек зеленый	60	3,02	2,30	5,02	43,95	1/1/1
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,0	7,01	72,90	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	73,05	
Итого за обед		677,5	22,73	18,06	65,6	451,18	
Полдник	Ватрушка «Лакомка»	70	9,70	5,26	31,07	210,38	7/1/1
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	5/1/1
Итого за полдник		250	14,92	11,02	39,53	316,94	
Итого за день:		1457,5	46,53	39,73	170,66	1153,57	
День 3							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	178	5/4
	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4,0	6,6	64	10/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,75	3,89	10,51	92,06	13/10/1
	Хлеб витаминный с маслом сливочным	40/5	3,35	4,64	19,28	128,2	1/13/1
Итого за завтрак		485	13,1	17,63	63,89	462,26	
II Завтрак	Фрукты (апельсины)	95	0,86	0,19	7,70	35,91	
Итого за 10 часов		95	0,86	0,19	7,70	35,91	
Обед	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,3	87	7/2/1
	Рыба, тушенная с овощами	70	6,0	3,2	5,76	76,46	4/7/1
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	3/3
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,4	60	14/1
	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0,0	18,4	71	4/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	73,05	
Итого за обед		717,5	15,49	18,21	78,82	549,51	
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с рыбой	70	12,69	6,57	26,89	217,35	1/22/1
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	5/1/1
Итого за полдник		250	17,91	12,33	35,35	323,91	
Итого за день:		1547,5	47,36	48,36	185,76	1371,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 4							
День 4							
Завтрак	Запеканка из творога	150	24,9	15,15	22,34	325,6	9/5/1
	Кисель плодово-ягодный	50	1,14	0,12	11,37	51,13	7/11/1
	Какао со сгущенным молоком	180	3,53	3,73	12,30	96,88	
	Хлеб витаминный с маслом сливочным	40/5	3,35	4,64	19,28	128,2	1/13/1
Итого за завтрак		425	32,92	23,64	65,29	601,81	
II Завтрак	Сок	105	0,53	0,11	11,55	47,25	
Итого за 10 часов		105	0,53	0,11	11,55	47,25	
Обед	Суп-пюре из картофеля	200	2,5	2,6	11,8	82	25/2
	Гренки (сухарики)	20	8,6	0,8	53,7	263	34/2
	Плов из мяса кур	180	17,2	15,7	29,66	331,2	4/9
	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,6	6,0	2,1	65	15/1
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,0	7,01	72,90	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	73,05	
Итого за обед		697,5	33,29	25,71	126,63	934,15	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	4,92	2,99	35,49	188,41	462/3
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
Итого за полдник		250	10,14	8,75	43,95	294,97	
Итого за день:		1477,5	76,88	58,21	247,42	1876,23	
День 5							
Завтрак	Омлет запеченный	180	26,7	35,17	3,93	439,11	2/6/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,75	3,89	10,51	92,06	13/10/1
	Хлеб витаминный с маслом и сыром	40/5/10	6,03	8,37	19,29	164,3	4/13/1
Итого за завтрак		415	36,48	47,43	33,73	695,47	
II Завтрак	Сок	105	0,53	0,11	11,55	47,25	
Итого за 10 часов		105	0,53	0,11	11,55	47,25	
Обед	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,8	4,5	12,5	99	11/2
	Тефтели из фарша говядины	70	9,98	8,49	6,56	142,6	20/8/1
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	37,8	246	2/1/1
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,0	7,01	72,90	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	73,05	
Итого за обед		657,5	24,77	20,4	86,23	684,55	
Полдник	Вафли	55	1,54	1,82	42,52	192,56	
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
Итого за полдник		235	6,76	7,58	50,98	299,12	
Итого за день:		1412,5	68,54	75,52	182,49	1726,39	
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И			1114,32	1053,98	3878,58	1726,39	
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И П			56,0	53,0	194,00	1498,00	
Содержание белков, жиров, углеводов							

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

1. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных учреждениях 1 часть и 2 часть
Методические рекомендации и технические документы.
Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева 2011г.
2. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Могильный М.П. Тутельян В.А. 2015 г.
3. Сборник рецептур на хлеб и хлебобулочные изделия/ Сост П. П. С. Ершов-СПб. 1998 г.