

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
НОВОСИБИРСКА «ДЕТСКИЙ САД № 346»

630033, г. Новосибирск, ул. Оловозаводская, д.12, тел. 317-09-88, 317-20-38

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ № 346

Л.Н.Бибанаева/

« 31 » *сентября* 2023 год



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
завтрак № 2							
	Яблоки свежие 100 г.	100	0,2	0	5,2	23	126
	Яблоки	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,2		5,2	23	
завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами 150 г.	150	8,29	4,46	37,15	221,54	166
	Крупа гречневая	40					
	Масло сливочное	5					
	Морковь	32					
	Лук	26					
	Соль	0,5					
	Бутерброды с повидлом 35 г.	35	1,56	2,44	17,96	100,77	2
	Повидло в ассортименте	10					
	Масло сливочное	5					
	батон нарезной	20					
	Чай с лимоном 180 г.	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	Чай черный	0,4					
	Лимон	2					
	Сахар песок	6					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богородинский 0,500	10					
	Итого за завтрак	375	10,63	7,04	68,65	380,71	
о б е д							
	Суп с вермишелью 180 г.	180	1,94	2,07	12	74,63	173
	Картофель	50					
	Лапша, вермишель, рожки и др. изделия	10					
	Морковь	8					

	Лук	18					
	Масло растительное	4					
	Соль	1					
	Зелень сушеная 7гр	0,3					
	Лавровый лист	0,1					
	Мясо бескостное	13					
	Бигус 180 г.	180	19,35	19,13	4,5	270	329
	Мясо бескостное	56					
	Капуста свежая	134					
	Морковь	12					
	Лук	13					
	Сметана	12					
	Масло растительное	5					
	Соль	1					
	Компот из свежемороженой черной смородины 180 г.	180	0,1	0,1	11,1	46	486
	Смородина	9					
	Сахар песок	6					
	Хлеб пшеничный 20 г.	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богородинский 0,500	20					
	Итого за о б е д	580	24,23	21,7	44,12	472,43	
полдник							
	Молоко кипяченое 180 г.	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Молоко свежее	180					
	Булочка "дорожная" 45 г.	45	2,54	5,24	19,55	135,75	470
	Мука пшеничная	35					
	Мука пшеничная	2					
	Масло сливочное	4					
	Масло растительное	2					

	Яйцо отборное	2					
	Дрожжи	0,4					
	Сахар песок	6					
	Молоко свежее	20					
	Итого за полдник	225	8,02	10,12	28,62	237,75	
у ж и н							
	Горошек зеленый 40 г.	40	1,2	0,13	2,4	14,8	54-20з-2020
	Горошек зеленый 0,400 гр.	40					
	Омлет натуральный 125 г.	125	7,58	11,65	1,02	71,71	311
	Яйцо отборное	70					
	Молоко свежее	50					
	Масло сливочное	5					
	Масло растительное	2					
	Соль	1					
	Чай с молоком 180 г.	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Чай черный	0,6					
	Сахар песок	6					
	Молоко свежее	100					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	10					
	Хлеб пшеничный 20 г.	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	375	13,63	14,4	30,91	239,91	
Итого за день		1655	56,71	53,26	177,5	1353,8	
Неделя 1, день 2							
завтрак № 2							
	Бананы свежие 100 г.	100	0,5	0,03	7	30	126
	Банан	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,03	7	30	
завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая 150 г.	150	5,54	6,88	32,62	214,6	234

	Рис круглозернистый	16					
	Сахар песок	3					
	Масло сливочное	4					
	Молоко свежее	100					
	Соль	0,5					
	Бутерброды с маслом 20/5 г.	25	0,04	0,015	7,7	30	107
	Масло сливочное	5					
	батон нарезной	20					
	Какао 180 г.	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Какао 0,100 гр.	1					
	Сахар песок	6					
	Молоко свежее	80					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богородинский 0,500	10					
	Итого за завтрак	365	9,91	10,205	59,48	369	
о б е д							
	Суп "полевой" со сметаной 180 г.	180	1,34	3,96	9,02	78,35	24
	Масло растительное	3					
	Пшено	8					
	Картофель	48					
	Лук	8					
	Морковь	8					
	Соль	1					
	Сметана	9					
	Зелень сушеная 7гр	0,3					
	Мясо бескостное	9					
	Лавровый лист	0,01					
	Свекла, тушенная в сметанном соусе 110 г.	110	1,49	1,18	9,52	54,73	358
	Свекла	105					
	Сахар песок	2					
	Сметана	10					

	Компот из изюма 180 г.	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
	Кишмиш	9					
	Сахар песок	6					
	Котлеты рубленные из говядины 60 г.	60	9,33	6,93	9,42	137,25	282
	Мясо бескостное	44					
	Хлеб пшеничный	9					
	Молоко свежее	14					
	Лук	10					
	Масло растительное	2					
	Мука пшеничная	4					
	Яйцо отборное	4					
	Хлеб пшеничный 20 г.	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богородинский 0,500	20					
	Итого за о б е д	570	15,39	12,48	69,47	453,83	
полдник							
	Сок фруктовый яблочный 180 г.	180	0,5	0,1	10,1	46	501
	Сок	180					
	Пряники 25 г.	25	1,77	1,41	22,5	109,8	603
	Пряники	25					
	Итого за полдник	205	2,27	1,51	32,6	155,8	
у ж и н							
	Салат из свежих помидор с луком 40 г.	40	7,54	41,24	31,4	52,7	14
	Помидоры свежие	35					
	Лук	10					
	Масло растительное	2					
	Макароны запеченные с сыром 150 г.	150	8,28	7,44	34,01	235	207
	Лапша, вермишель, рожки и др. изделия	35					
	Масло сливочное	4					
	Сыр	7					

	Масло растительное	2					
	Яйцо отборное	30					
	Чай со смородиной 180 г.	180	0,36	0,09	0,07	2,52	410
	Чай черный	0,2					
	Сахар песок	7					
	Смородина	4					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богородинский 0,500	10					
	Хлеб пшеничный 20 г.	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	400	18,36	49,05	78,66	354,62	
Итого за день		1640	46,43	73,275	247,21	1363,25	
Неделя 1, день 3							
завтрак № 2							
	Груши 100 г.	100	0,5	0,03	7	29,6	126
	Груши	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,03	7	29,6	
завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая 150 г.	150	5,46	6,2	25,82	181	230
	Молоко свежее	100					
	Крупа пшеничная	20					
	Масло сливочное	4					
	Сахар песок	3					
	Соль	0,5					
	Бутерброды с сыром 20/5/7	32	3,54	4,92	11,26	123	105
	Сыр	7					
	Масло сливочное	5					
	батон нарезной	20					
	Кофейный напиток с молоком 180 г.	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Кофейный напиток	2					
	Сахар песок	6					

	Молоко свежее	80					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	10					
	Итого за завтрак	372	12,51	13,65	54,78	412,4	
о б е д							
	Щи из свежей капусты с картофелем 180 г.	180	1,25	3,52	6,11	61,02	73
	Капуста свежая	65					
	Картофель	50					
	Морковь	10					
	Лук	10					
	Томатная паста	2					
	Масло растительное	2					
	Соль	1					
	Зелень сушеная 7гр	0,3					
	Лавровый лист	0,1					
	Сметана	10					
	Лимонная кислота	0,1					
	Мясо бескостное	9					
	Картофельное пюре 110 г.	110	2,25	3,52	14,99	100,65	339
	Картофель	91					
	Молоко свежее	15					
	Масло сливочное	4					
	Соль	1					
	Компот из кураги 180 г.	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
	Курага	9					
	Сахар песок	7					
	Суфле из рыбы 70 г.	70	9,81	5,69	2,56	100	268
	горбуша потрош.	69					
	Яйцо отборное	20					
	Масло растительное	3					
	Соль	0,5					

	Хлеб пшеничный 20 г.	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	20					
	Итого за о б е д	580	16,54	13,14	65,17	445,17	
полдник							
	Чай с сахаром 180 г.	180	0,36	0,09	0,07	2,52	410
	Чай черный	0,2					
	Сахар песок	7					
	Ватрушки с творогом 45 г.	45	1,67	0,99	16,55	83,25	458
	Мука пшеничная	29					
	Мука пшеничная	4					
	Творог	20					
	Яйцо отборное	2					
	Масло растительное	2					
	Масло сливочное	2					
	Дрожжи	0,4					
	Соль	1					
	Сахар песок	7					
	Итого за полдник	225	2,03	1,08	16,62	85,77	
у ж и н							
	Соус молочный 20 г.	20	0,8	2,76	2,96	39,96	352
	Молоко свежее	15					
	Масло сливочное	1					
	Мука пшеничная	2					
	Компот из свежей вишни 180 г	180	0,29	0,072	21,78	88,92	390
	Вишня	9					
	Сахар песок	6					
	Запеканка из печени с рисом 145 г.	145	22,75	9,26	25,04	274,39	67
	Печень говяжья	85					
	Рис круглозернистый	15					

	Лук	8					
	Масло сливочное	4					
	Яйцо отборное	10					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	10					
	Хлеб пшеничный 20 г.	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	375	26,02	12,372	62,96	467,67	
Итого за день		1652	57,6	40,272	206,53	1440,61	
Неделя 1, день 4							
завтрак № 2							
	Яблоки свежие 100 г.	100	0,2	0	5,2	23	126
	Яблоки	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,2		5,2	23	
завтрак							
	Каша молочная "дружба" 150 г.	150	3,975	5,01	20,715	143,7	226
	Молоко свежее	75					
	Рис круглозернистый	7,5					
	Пшено	11,25					
	Масло сливочное	3					
	Сахар песок	2,25					
	Соль	0,375					
	Бутерброды с джемом 35 г.	35	1,56	2,44	17,96	100,77	2
	Джем фруктово-ягодный	10					
	Масло сливочное	5					
	батон нарезной	20					
	Чай с молоком 180 г.	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Чай черный	0,6					
	Сахар песок	6					
	Молоко свежее	100					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2

	Хлеб Богородинский 0,500	10					
	Итого за завтрак	375	8,865	9,91	56,325	350,87	
о б е д							
	Салат из белокочанной капусты и моркови 45 г.	45	0,72	2,75	2,66	38,25	8
	Капуста свежая	37					
	Масло растительное	2					
	Морковь	8					
	Сахар песок	1					
	Лимонная кислота	0,01					
	Суп с клецками 180 гр.	180	1,67	2,69	9,7	69,8	85
	Масло растительное	1					
	Картофель	60					
	Лук	8					
	Морковь	18					
	Яйцо отборное	8					
	Молоко свежее	15					
	Мука пшеничная	10					
	Соль	1					
	Зелень сушеная 7гр	0,3					
	Лавровый лист	0,1					
	Птица	12					
	Рагу из птицы 150 г.	150	27,23	33,64	22,94	503,25	376
	Птица	63					
	Картофель	86					
	Капуста свежая	42					
	Лук	10					
	Морковь	16					
	Томатная паста	2					
	Масло растительное	7					
	Соль	0,5					

	Компот из чернослива 180 г.	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
	Чернослив	9					
	Сахар песок	6					
	Хлеб пшеничный 20 г.	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	20					
	Итого за о б е д	595	32,85	39,49	76,81	794,8	
полдник							
	Йогурт питьевой 180 г.	180	5,04	3,94	7,36	85,07	530
	Йогурт	180					
	Булочка "ванильная" 45 г.	45	2,96	3,05	20,43	120,75	467
	Мука пшеничная	35					
	Мука пшеничная	0,8					
	Сахар песок	4					
	Масло сливочное	2					
	Яйцо отборное	2					
	Соль	1					
	Дрожжи	0,4					
	Молоко свежее	20					
	Итого за полдник	225	8	6,99	27,79	205,82	
у ж и н							
	Пудинг из творога (запеченный) 155 г.	155	7,84	12,5	36,24	289	235
	Творог	130					
	Крупа манная	12					
	Яйцо отборное	20					
	Сахар песок	6					
	Масло сливочное	3					
	Молоко свежее	25					
	Молоко сгущенное	10					
	Соус молочный сладкий 20 г.	20	0,8	2,76	2,96	39,96	352

	Молоко свежее	15					
	Масло сливочное	1					
	Мука пшеничная	2					
	Сахар песок	3					
	Напиток плодово-ягодный витаминизированный 180 г.	180	1,2	0	25	110	516
	напиток витошка с витаминами	180					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богородинский 0,500	10					
	Хлеб пшеничный 20 г.	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	385	12,02	15,54	77,38	503,36	
Итого за день		1680	61,935	71,93	243,505	1877,85	
Неделя 1, день 5							
завтрак № 2							
	Бананы свежие 100 г.	100	0,5	0,03	7	30	126
	Банан	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,03	7	30	
завтрак							
	Каша кукурузная молочная жидкая 150 гр.	150	5,36	6,48	30,42	201,4	231
	Масло сливочное	4					
	Молоко свежее	100					
	Крупа кукурузная	20					
	Сахар песок	3					
	Соль	0,5					
	Бутерброды с сыром 20/5/7	32	3,54	4,92	11,26	123	105
	Сыр	7					
	Масло сливочное	5					
	батон нарезной	20					
	Какао 180 г.	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Какао 0,100 гр.	1					

	Сахар песок	6					
	Молоко свежее	80					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богородинский 0,500	10					
	Итого за завтрак	372	13,23	14,71	60,84	448,8	
о б е д							
	Огурцы свежие порционно 60 г.	60	0,48	0,06	1,5	8,4	112
	Огурцы свежие	60					
	Свекольник со сметаной 180 г.	180	1,57	3,18	8,7	83,36	83
	Картофель	31					
	Морковь	10					
	Лук	10					
	Масло растительное	4					
	Свекла	52					
	Соль	1					
	Зелень сушеная 7гр	0,3					
	Лавровый лист	0,1					
	Огурцы консервированные	20					
	Сметана	10					
	грудка цыплят	8					
	Плов из отварной говядины 150 г.	150	18	17	42,3	394	354
	Мясо бескостное	50					
	Масло растительное	5					
	Рис круглозернистый	50					
	Лук	12					
	Морковь	23					
	Соль	1					
	Компот из смеси сухофруктов 180 г.	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
	Компот (сухофрукты)	9					
	Сахар песок	6					
	Хлеб пшеничный 20 г.	20	1,52	0,16	9,84	47	1

	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	20					
	Итого за о б е д	610	23,28	20,65	94,01	669,26	
полдник							
	Напиток из плодов шиповника 180 г.	180	0,61	0,25	18,67	79	417
	Шиповник	12					
	Сахар песок	7					
	Пирожки печеные из дрожжевого теста, сдобные, с капустой 35 г.	35	0,34	0,63	2,64	17,51	454
	Мука пшеничная	22					
	Масло растительное	4					
	Яйцо отборное	2					
	Сахар песок	2					
	Масло сливочное	3					
	Соль	0,1					
	Дрожжи	0,4					
	Капуста свежая	16					
	Морковь	7					
	Масло растительное	1					
	Итого за полдник	215	0,95	0,88	21,31	96,51	
у ж и н							
	Картофель отварной 110 г.	110	1,88	3,63	14,78	99	125
	Картофель	107					
	Масло сливочное	3					
	Соль	1					
	Сок фруктовый абрикосовый 180 г.	180	0,9	0	22,86	99	501
	Сок	180					
	Кнели рыбные, 60 г.	60	10,91	3,34	4,45	91	287
	минтай	84					
	Хлеб пшеничный	7					

	Молоко свежее	24					
	Яйцо отборное	4					
	Масло растительное	2					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	10					
	Хлеб пшеничный 20 г.	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	380	15,87	7,25	55,27	353,4	
Итого за день		1677	53,83	43,52	238,43	1597,97	
Неделя 2, день 1							
завтрак № 2							
	Груши 100 г.	100	0,5	0,03	7	29,6	126
	Груши	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,03	7	29,6	
завтрак							
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами 150 г.	150	3,5	3,74	34,69	186	166
	Рис круглозернистый	40					
	Морковь	31					
	Лук	24					
	Масло сливочное	4					
	Соль	0,5					
	Бутерброды с повидлом 35 г.	35	1,56	2,44	17,96	100,77	2
	Повидло в ассортименте	10					
	Масло сливочное	5					
	батон нарезной	20					
	Чай с лимоном 180 г.	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	Чай черный	0,4					
	Лимон	2					
	Сахар песок	6					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2

	Хлеб Богородинский 0,500	10					
	Итого за завтрак	375	5,84	6,32	66,19	345,17	
о б е д							
	Суп гороховый 180 г.	180	1,65	3,21	7,14	72,37	87
	Картофель	45					
	горох колотый	20					
	Морковь	10					
	Лук	10					
	Масло растительное	2					
	Соль	1					
	Зелень сушеная 7гр	0,3					
	Мясо бескостное	8					
	Гуляш из отварного мяса 70 г.	70	10,35	8,15	2,62	125	293
	Мясо бескостное	70					
	Морковь	15					
	Лук	14					
	Томатная паста	6					
	Масло растительное	8					
	Мука пшеничная	4					
	Макаронные изделия отварные 110 г.	110	5,06	4,14	24,25	154,41	335
	Лапша, вермишель, рожки и др. изделия	35					
	Масло сливочное	7					
	Соль	1					
	Компот из свежемороженой черной смородины 180 г.	180	0,1	0,1	11,1	46	486
	Смородина	9					
	Сахар песок	6					
	Хлеб пшеничный 20 г.	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богородинский 0,500	20					

	Итого за о б е д	580	20	16	61,63	479,58	
полдник							
	Молоко кипяченое 180 г.	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Молоко свежее	180					
	Булочка домашняя 45 г.	45	3,15	5,03	20,85	141,75	542
	Мука пшеничная	29					
	Масло сливочное	7					
	Сахар песок	5					
	Яйцо отборное	1					
	Масло растительное	0,4					
	Соль	0,3					
	Дрожжи	0,4					
	Итого за полдник	225	8,63	9,91	29,92	243,75	
у ж и н							
	Кукуруза отварная 40 г.	40	2,21	1,39	14,63	82,53	181
	Кукуруза	40					
	Масло сливочное	1					
	Омлет с сыром 125 г.	125	14,88	16,32	2,4	180	275
	Яйцо отборное	70					
	Молоко свежее	50					
	Сыр	7					
	Масло сливочное	2					
	Соль	1					
	Чай с сахаром 180 г.	180	0,36	0,09	0,07	2,52	410
	Чай черный	0,2					
	Сахар песок	7					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богородинский 0,500	10					
	Хлеб пшеничный 20 г.	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	375	19,63	18,08	30,28	329,45	

Итого за день		1655	54,6	50,34	195,02	1427,55	
Неделя 2, день 2							
завтрак № 2							
	Бананы свежие 100 г.	100	0,5	0,03	7	30	126
	Банан	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,03	7	30	
завтрак							
	Каша манная молочная жидкая 150 г.	150	6,22	6,52	31,24	209,2	227
	Масло сливочное	4					
	Молоко свежее	100					
	Крупа манная	16					
	Сахар песок	3					
	Соль	0,5					
	Бутерброды с маслом 20/5 г.	25	0,04	0,015	7,7	30	107
	Масло сливочное	5					
	батон нарезной	20					
	Кофейный напиток с молоком 180 г.	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Кофейный напиток	2					
	Сахар песок	6					
	Молоко свежее	80					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	10					
	Итого за завтрак	365	9,77	9,065	56,64	347,6	
о б е д							
	Суп гречневый 180 г.	180	1,81	2,01	12,24	74,34	86
	Картофель	54					
	Крупа гречневая	7					
	Морковь	7					
	Лук	7					
	Масло растительное	2					
	Соль	1					

	Зелень сушеная 7гр	0,3					
	Лавровый лист	0,1					
	Мясо бескостное	8					
	Соус сметанный 20 г.	20	0,28	0,99	1,17	14,82	372
	Мука пшеничная	2					
	Масло сливочное	1					
	Сметана	10					
	Компот из изюма 180 г.	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
	Кишмиш	9					
	Сахар песок	6					
	Голубцы ленивые 100 г.	100	11,05	7,3	16,32	143,7	298
	Капуста свежая	116					
	Мясо бескостное	54					
	Рис круглозернистый	13					
	Лук	12					
	Яйцо отборное	10					
	Масло растительное	2					
	Хлеб пшеничный 20 г.	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	20					
	Итого за о б е д	520	16,37	10,71	71,24	416,36	
полдник							
	Кисель из концентрата плодового или ягодного 180 г.	180	1,26	0	26,1	109,8	516
	Кисель сухой	22					
	Сахар песок	4					
	Печенье 25 г.	25	1,88	2,45	18,6	104,25	10
	Печенье разное	25					
	Итого за полдник	205	3,14	2,45	44,7	214,05	
у ж и н							

	Салат из свежих помидор с луком 40 г.	40	7,54	41,24	31,4	52,7	14
	Помидоры свежие	35					
	Лук	10					
	Масло растительное	2					
	Картофель отварной 110 г.	110	1,88	3,63	14,78	99	125
	Картофель	107					
	Масло сливочное	3					
	Соль	1					
	Компот из яблока и вишни 180 г.	180	0,23	0,07	21,78	88,92	390
	Вишня	4					
	Яблоки	12					
	Сахар песок	6					
	Суфле куриное 70 г.	70	8,65	9,1	1,58	122,5	310
	грудка цыплят	70					
	Яйцо отборное	8					
	Молоко свежее	25					
	Масло растительное	1					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богородинский 0,500	10					
	Хлеб пшеничный 20 г.	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	430	20,48	54,32	82,72	427,52	
Итого за день		1620	50,26	76,575	262,3	1435,53	
Неделя 2, день 3							
завтрак № 2							
	Яблоки свежие 100 г.	100	0,2	0	5,2	23	126
	Яблоки	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,2		5,2	23	
завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев "геркулес" 150 г.	150	6,46	8,12	25,64	201,6	232
	Молоко свежее	130					

	Геркулес	16					
	Масло сливочное	4					
	Сахар песок	3					
	Соль	0,5					
	Бутерброды с сыром 20/5/7	32	3,54	4,92	11,26	123	105
	Сыр	7					
	Масло сливочное	5					
	батон нарезной	20					
	Чай с молоком 180 г.	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Чай черный	0,6					
	Сахар песок	6					
	Молоко свежее	100					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	10					
	Итого за завтрак	372	13,33	15,5	54,55	431	
о б е д							
	Борщ со сметаной 180 г.	180	1,31	3,54	9,17	73,8	63
	Свекла	36					
	Капуста свежая	60					
	Картофель	43					
	Морковь	9					
	Лук	9					
	Томатная паста	1					
	Масло растительное	4					
	Сметана	10					
	Соль	1					
	Зелень сушеная 7гр	0,3					
	Лавровый лист	0,1					
	Мясо бескостное	8					
	Картофельное пюре 110 г.	110	2,25	3,52	14,99	100,65	339
	Картофель	91					

	Молоко свежее	15					
	Масло сливочное	4					
	Соль	1					
	Компот из кураги 180 г.	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
	Курага	9					
	Сахар песок	7					
	Шницель рыбный натуральный, горбуша, 60 г.	60	9,06	2,94	6,16	87	274
	горбуша потрош.	83					
	Лук	10					
	Молоко свежее	5					
	Яйцо отборное	2					
	Масло растительное	2					
	Хлеб пшеничный 20 г.	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богородинский 0,500	20					
	Итого за о б е д	570	15,85	10,41	71,83	444,95	
полдник							
	Напиток из плодов шиповника 180 г.	180	0,61	0,25	18,67	79	417
	Шиповник	12					
	Сахар песок	7					
	Кекс «ТВОРОЖНЫЙ» 25 г.	25	2,9	3,8	10,5	88,05	54-5в-2020 (от 1 до 7 лет)
	Творог	18					
	Яйцо отборное	5					
	Мука пшеничная	10					
	Сахарная пудра	0,4					
	Сахар песок	4,2					
	Масло сливочное	5					
	Сода пищевая	0,05					
	Итого за полдник	205	3,51	4,05	29,17	167,05	

у ж и н							
	Гарнир: каша гречневая рассыпчатая 110 г.	110	9,7	6,87	43,59	275	313
	Крупа гречневая	38					
	Масло сливочное	3,5					
	Сок фруктовый виноградный 180 г.	180	0,5	0,1	10,1	46	501
	Сок	180					
	Печень говяжья по-строгановски 90 г.	90	11,97	10,95	4,43	164,11	408
	Мука пшеничная	2					
	Масло растительное	5					
	Сметана	8					
	Печень говяжья	72					
	Соль	1					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	10					
	Хлеб пшеничный 20 г.	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	410	24,35	18,2	71,3	549,51	
Итого за день		1657	57,24	48,16	232,05	1615,51	
Неделя 2, день 4							
завтрак № 2							
	Груши 100 г.	100	0,5	0,03	7	29,6	126
	Груши	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,03	7	29,6	
завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая 150 г.	150	6,46	8,12	25,64	201,6	94
	Крупа ячневая	16					
	Молоко свежее	110					
	Масло сливочное	4					
	Сахар песок	3					
	Соль	0,5					
	Бутерброды с джемом 35 г.	35	1,56	2,44	17,96	100,77	2

	Джем фруктово-ягодный	10					
	Масло сливочное	5					
	батон нарезной	20					
	Какао 180 г.	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Какао 0,100 гр.	1					
	Сахар песок	6					
	Молоко свежее	80					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богородинский 0,500	10					
	Итого за завтрак	375	12,35	13,87	62,76	426,77	
о б е д							
	Салат картофельный с огурцами солеными 40 г.	40	0,68	2,52	3,4	37,6	43
	Картофель	25					
	Огурцы консервированные	17					
	Морковь	13					
	Лук	3					
	Масло растительное	2					
	Суп с яйцом 180 г.	180	1,5	2,42	8,73	62,82	85
	Масло растительное	2					
	Картофель	40					
	Лук	10					
	Морковь	10					
	Яйцо отборное	15					
	Соль	2					
	Зелень сушеная 7гр	0,3					
	Лавровый лист	0,1					
	грудка цыплят	12					
	Котлеты рубленые из птицы 60 г.	60	9,21	5,92	6,39	115,5	307
	грудка цыплят	60					
	Хлеб пшеничный	9					

	Молоко свежее	12					
	Масло растительное	2					
	Лук	10					
	Мука пшеничная	3					
	Капуста тушеная 110 г.	110	2,1	3,8	8,5	78,2	336
	Капуста свежая	125					
	Масло растительное	4					
	Морковь	10					
	Лук	10					
	Компот из чернослива 180 г.	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
	Чернослив	9					
	Сахар песок	6					
	Хлеб пшеничный 20 г.	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	20					
	Итого за о б е д	610	16,72	15,07	68,53	477,62	
полдник							
	Чай с сахаром 180 г.	180	0,36	0,09	0,07	2,52	410
	Чай черный	0,2					
	Сахар песок	7					
	Пирожки печеные из дрожжевого теста, сдобные, с картофелем 35 г.	35	0,34	0,63	2,64	17,51	454
	Мука пшеничная	22					
	Масло растительное	4					
	Яйцо отборное	2					
	Масло сливочное	1					
	Сахар песок	1					
	Соль	0,1					
	Дрожжи	0,4					
	Картофель	18					

	Лук	7					
	Итого за полдник	215	0,7	0,72	2,71	20,03	
у ж и н							
	Запеканка из творога с яблоком 150 г.	150	27,88	8,12	22,32	18,24	279
	Творог	130					
	Молоко свежее	30					
	Сахар песок	6					
	Крупа манная	9					
	Яйцо отборное	20					
	Масло сливочное	3					
	Яблоки	30					
	Молоко сгущенное	16					
	Соус молочный сладкий 20 г.	20	0,8	2,76	2,96	39,96	352
	Молоко свежее	15					
	Масло сливочное	1					
	Мука пшеничная	2					
	Сахар песок	3					
	Компот из свежей вишни 180 г	180	0,29	0,072	21,78	88,92	390
	Вишня	9					
	Сахар песок	6					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	10					
	Хлеб пшеничный 20 г.	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	380	31,15	11,232	60,24	211,52	
Итого за день		1680	61,42	40,922	201,24	1165,54	
Неделя 2, день 5							
завтрак № 2							
	Бананы свежие 100 г.	100	0,5	0,03	7	30	126
	Банан	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,03	7	30	

завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая 150 гр.	150	4,5	5,15	21,41	149,85	233
	Пшено	20					
	Масло сливочное	4					
	Молоко свежее	100					
	Сахар песок	3					
	Соль	0,5					
	Бутерброды с сыром 20/5/7	32	3,54	4,92	11,26	123	105
	Сыр	7					
	Масло сливочное	5					
	батон нарезной	20					
	Кофейный напиток с молоком 180 г.	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Кофейный напиток	2					
	Сахар песок	6					
	Молоко свежее	80					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богородинский 0,500	10					
	Итого за завтрак	372	11,55	12,6	50,37	381,25	
о б е д							
	Огурцы свежие порционно 60 г.	60	0,48	0,06	1,5	8,4	112
	Огурцы свежие	60					
	Рассольник "Ленинградский" 180 г.	180	1,92	2,28	9,12	66,24	80
	Крупа перловая	6					
	Морковь	8					
	Картофель	54					
	Огурцы консервированные	30					
	Зелень сушеная 7гр	0,3					
	Лук	8					
	Масло растительное	1					
	Сметана	10					
	Соль	1					

	Лавровый лист	0,1					
	Мясо бескостное	8					
	Жаркое по-домашнему 150 г.	150	14,8	3,62	11,1	13,73	276
	Мясо бескостное	50					
	Картофель	158					
	Лук	11					
	Масло растительное	6					
	Томатная паста	2					
	Морковь	11					
	Компот из смеси сухофруктов 180 г.	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
	Компот (сухофрукты)	9					
	Сахар песок	6					
	Хлеб пшеничный 20 г.	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богородинский 0,500	20					
	Итого за о б е д	610	20,43	6,37	63,23	271,87	
полдник							
	Напиток кисломолочный "снежок" 180 г.	180	5,04	3,94	7,36	85,07	530
	Снежок	180					
	Крендель сахарный 45 г.	45	3,54	6,57	27,87	185	460
	Мука пшеничная	35					
	Сахар песок	4					
	Молоко свежее	17					
	Яйцо отборное	2,6					
	Масло сливочное	2,5					
	Сахар песок	2,5					
	Масло растительное	2					
	Яйцо отборное	5					
	Дрожжи	0,4					
	Итого за полдник	225	8,58	10,51	35,23	270,07	

у ж и н							
	Соус томатный 20 г.	20	0,22	0,65	0,91	10,46	419
	Томатная паста	3					
	Соль	0,5					
	Масло сливочное	1					
	Мука пшеничная	2					
	Чай со смородиной 180 г.	180	0,36	0,09	0,07	2,52	410
	Чай черный	0,2					
	Сахар песок	7					
	Смородина	4					
	Запеканка рыбная с рисом 145 г.	145	5,74	3,96	7,21	87,3	402
	минтай	80					
	Масло сливочное	5					
	Яйцо отборное	20					
	Масло растительное	2					
	Рис круглозернистый	10					
	Лук	35					
	Морковь	10					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богородинский 0,500	10					
	Хлеб пшеничный 20 г.	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	375	8,5	4,98	21,37	164,68	
Итого за день		1682	49,56	34,49	177,2	1117,87	
Среднее значение за период:		1659,8	54,959	53,275	218,099	1439,548	