



Вторник, 3 декабря



Меню с 3 до 7 лет

День 7

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180\5	6,06	6,99	30,07	228,00
Кофейный напиток с молоком	180\6	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с маслом сливочным	30\5	2,29	4,50	15,49	111,68
Итого:	406	11,20	13,90	55,91	414,26
<b>2 й завтрак</b>					
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	92,00
Итого:	180	0,54	0,09	16,18	92,00
<b>Обед</b>					
Салат из моркови с яблоками	60	0,65	0,11	5,17	24,24
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	3,77	4,26	13,55	117,36
Тефтели куриные запеченные в сметано-томатном соусе	50\25	6,23	6,46	7,36	112,50
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130\3	4,09	5,97	20,33	142,30
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого:	673	17,85	17,48	89,34	588,73
<b>Полдник:</b>					
Гребешок с повидлом	60	5,51	8,48	30,18	219,00
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	6,68	31,38
Фрукты свежие	120	1,08	0,24	9,72	51,60
Итого:	360	7,20	8,97	46,58	301,98
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1619</b>	<b>41,47</b>	<b>44,86</b>	<b>199,39</b>	<b>1396,97</b>

Медицинская сестра

*Степанова Г.И.*

Степанова Г.И.



Четверг, 5 декабря



Меню с 3 до 7 лет  
День 9

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак:					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180\3	7,73	5,60	39,81	241,16
Чай с молоком и сахаром	180\6	3,03	2,40	10,48	75,76
Бутерброд с сыром ,маслом сливочный	30\5\5	3,61	5,83	15,49	128,77
Итого:	409	14,37	13,83	65,78	445,69
2й завтрак					
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	92,00
Итого:	180	5,22	4,50	7,56	92,00
Обед:					
Салат из свежей капусты с морковью	60	1,56	4,43	1,94	53,88
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	18\7	2,99	8,01	25,60	198,54
Гуляш из отварной говядины	40\40	10,69	11,26	2,62	131,20
Макаронные изделия отварные	130	3,92	3,36	27,64	145,06
Кисель	180	0,54	0,09	16,18	75,24
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого :	682	22,67	27,69	91,82	693,11
Полдник					
Слойка сладкая	35	2,95	3,36	14,64	123,78
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00
Итого:	328	4,58	3,89	41,87	245,26
Всего:	1599	46,85	49,91	207,02	1476,06

Медицинская сестра  Степанова Г.И.




Пятница, 6 декабря



Меню с 3 до 7 лет  
День 10

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
<b>Завтрак:</b>					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180\5	7,46	9,52	33,83	251,91
Кофейный напиток с молоком	180\6	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с маслом сливочный	30\5	2,29	4,50	15,49	111,68
<b>Итого:</b>	<b>406</b>	<b>12,60</b>	<b>16,43</b>	<b>59,67</b>	<b>438,17</b>
<b>2й завтрак</b>					
Сок нектар разливной	200	1,00	0,00	20,20	84,44
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,44</b>
<b>Обед:</b>					
Салат из моркови с сахаром	60	0,79	0,06	4,55	21,80
Суп лапша домашняя на курином бульоне	180	1,62	3,49	8,34	77,80
Биточки «Домашние»	70	10,38	8,10	14,95	154,75
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130\2	3,13	2,48	31,72	161,79
Компот из изюма и яблок	180	0,35	0,12	26,20	108,00
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
<b>Итого :</b>	<b>667</b>	<b>19,24</b>	<b>14,79</b>	<b>103,59</b>	<b>613,33</b>
<b>Полдник</b>					
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130\20	24,20	20,06	32,78	408,20
Напиток из шиповника	180\6	0,61	0,25	6,68	31,38
Кондитерское изделие печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80
<b>Итого</b>	<b>376</b>	<b>27,81</b>	<b>24,23</b>	<b>69,22</b>	<b>606,38</b>
<b>Всего:</b>	<b>1649</b>	<b>60,66</b>	<b>55,45</b>	<b>252,68</b>	<b>1742,32</b>
<b>Итого за 10 дней.</b>	<b>16540</b>	<b>512,22</b>	<b>540,93</b>	<b>2046,73</b>	<b>15 257,60</b>

Медицинская сестра  Степанова Г.И.



Вторник, 10 декабря



Меню с 3 до 7 лет

День 2

Наименования блюد и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
<b>Завтрак</b>					
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180\3	4,81	7,85	29,38	207,32
Какао с молоком	180\6	3,67	3,19	10,87	90,78
Бутерброд с маслом сливочным	30\5	2,29	4,50	15,49	111,68
<b>Итого:</b>	<b>404</b>	<b>10,77</b>	<b>15,54</b>	<b>55,74</b>	<b>409,78</b>
<b>2 й завтрак</b>					
Сок нектар разливной	200	1,00	0,00	20,20	84,44
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,44</b>
<b>Обед:</b>					
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60	1,18	3,15	5,87	56,52
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне со сметаной	180\7	1,50	4,77	8,12	87,64
Плов из отварной птицы	200	11,19	10,93	31,80	282,55
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
<b>Итого:</b>	<b>697</b>	<b>18,88</b>	<b>19,73</b>	<b>101,02</b>	<b>677,79</b>
<b>Полдник:</b>					
Чай с сахаром и лимоном	180\6\7	0,13	0,03	6,23	26,48
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130\20	24,20	20,06	32,78	408,20
<b>Итого:</b>	<b>343</b>	<b>24,33</b>	<b>20,09</b>	<b>39,01</b>	<b>434,68</b>
<b>Всего:</b>	<b>1644</b>	<b>54,98</b>	<b>55,36</b>	<b>215,97</b>	<b>1606,69</b>

Медицинская сестра Степанова Г.И. Степанова Г.И.





Четверг, 12 декабря



Меню с 3 до 7 лет  
День 4

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
<b>Завтрак:</b>					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180\5	7,46	9,52	33,83	251,91
Кофейный напиток с молоком	180\6	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30\5\5	3,61	5,83	15,49	128,77
<b>Итого:</b>	<b>411</b>	<b>13,92</b>	<b>17,76</b>	<b>59,67</b>	<b>455,26</b>
<b>2 й завтрак</b>					
Сок нектар разливной	200	1,00	0,00	20,20	84,44
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,44</b>
<b>Обед:</b>					
Салат из моркови с сахаром	60	0,79	0,06	4,55	21,80
Суп гороховый с картофелем, на курином бульоне	180	3,95	3,79	11,91	106,74
Фрикадельки из птицы	80	11,24	10,07	7,04	164,00
Рагу из овощей	150	2,53	15,70	12,29	202,86
Компот из урюка	180	0,40	0,02	16,60	68,20
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>23,78</b>	<b>30,38</b>	<b>82,52</b>	<b>711,54</b>
<b>Полдник:</b>					
Чай с сахаром	180\6	0,06	0,02	6,02	24,10
Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66
Фрукты свежие	120	1,08	0,24	9,72	51,60
<b>Итого:</b>	<b>456</b>	<b>15,08</b>	<b>25,09</b>	<b>18,38</b>	<b>365,36</b>
<b>Всего:</b>	<b>1787</b>	<b>53,79</b>	<b>73,23</b>	<b>180,77</b>	<b>1616,60</b>

Медицинская сестра Степанова Г.И. Степанова Г.И.





Вторник, 17 декабря



Меню с 3 до 7 лет

День 7

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180\5	6,06	6,99	30,07	228,00
Кофейный напиток с молоком	180\6	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с маслом сливочным	30\5	2,29	4,50	15,49	111,68
Итого:	406	11,20	13,90	55,91	414,26
<b>2 й завтрак</b>					
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	92,00
Итого:	180	0,54	0,09	16,18	92,00
<b>Обед</b>					
Салат из моркови с яблоками	60	0,65	0,11	5,17	24,24
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	3,77	4,26	13,55	117,36
Тефтели куриные запеченные в сметано-томатном соусе	50\25	6,23	6,46	7,36	112,50
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130\3	4,09	5,97	20,33	142,30
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого:	673	17,85	17,48	89,34	588,73
<b>Полдник:</b>					
Гребешок с повидлом	60	5,51	8,48	30,18	219,00
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	6,68	31,38
Фрукты свежие	120	1,08	0,24	9,72	51,60
Итого:	360	7,20	8,97	46,58	301,98
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1619</b>	<b>41,47</b>	<b>44,86</b>	<b>199,39</b>	<b>1396,97</b>

Медицинская сестра

*Степанова Г.И.*

Степанова Г.И.





Четверг, 19 декабря



Меню с 3 до 7 лет  
День 9

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак:					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180\3	7,73	5,60	39,81	241,16
Чай с молоком и сахаром	180\6	3,03	2,40	10,48	75,76
Бутерброд с сыром ,маслом сливочный	30\5\5	3,61	5,83	15,49	128,77
Итого:	409	14,37	13,83	65,78	445,69
2й завтрак					
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	92,00
Итого:	180	5,22	4,50	7,56	92,00
Обед:					
Салат из свежей капусты с морковью	60	1,56	4,43	1,94	53,88
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	18\7	2,99	8,01	25,60	198,54
Гуляш из отварной говядины	40\40	10,69	11,26	2,62	131,20
Макаронные изделия отварные	130	3,92	3,36	27,64	145,06
Кисель	180	0,54	0,09	16,18	75,24
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого :	682	22,67	27,69	91,82	693,11
Полдник					
Слойка сладкая	35	2,95	3,36	14,64	123,78
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00
Итого:	328	4,58	3,89	41,87	245,26
Всего:	1599	46,85	49,91	207,02	1476,06


Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Степанова Г.И.

Пятница, 20 декабря



Меню с 3 до 7 лет  
День 10

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
<b>Завтрак:</b>					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180\5	7,46	9,52	33,83	251,91
Кофейный напиток с молоком	180\6	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с маслом сливочный	30\5	2,29	4,50	15,49	111,68
<b>Итого:</b>	<b>406</b>	<b>12,60</b>	<b>16,43</b>	<b>59,67</b>	<b>438,17</b>
<b>2й завтрак</b>					
Сок нектар разливной	200	1,00	0,00	20,20	84,44
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,44</b>
<b>Обед:</b>					
Салат из моркови с сахаром	60	0,79	0,06	4,55	21,80
Суп лапша домашняя на курином бульоне	180	1,62	3,49	8,34	77,80
Биточки «Домашние»	70	10,38	8,10	14,95	154,75
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130\2	3,13	2,48	31,72	161,79
Компот из изюма и яблок	180	0,35	0,12	26,20	108,00
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
<b>Итого :</b>	<b>667</b>	<b>19,24</b>	<b>14,79</b>	<b>103,59</b>	<b>613,33</b>
<b>Полдник</b>					
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130\20	24,20	20,06	32,78	408,20
Напиток из шиповника	180\6	0,61	0,25	6,68	31,38
Кондитерское изделие печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80
<b>Итого</b>	<b>376</b>	<b>27,81</b>	<b>24,23</b>	<b>69,22</b>	<b>606,38</b>
<b>Всего:</b>	<b>1649</b>	<b>60,66</b>	<b>55,45</b>	<b>252,68</b>	<b>1742,32</b>
<b>Итого за 10 дней.</b>	<b>16540</b>	<b>512,22</b>	<b>540,93</b>	<b>2046,73</b>	<b>15 257,60</b>

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Понедельник, 23 декабря



Меню с 3 до 7 лет  
День 1

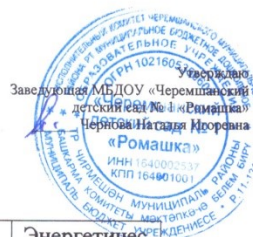
Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>					
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	180\5	5,36	9,85	29,49	229,05
Кофейный напиток с молоком	180\6	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30\5\5	3,61	5,83	15,49	128,77
Итого:	411	11,82	18,09	55,33	432,40
<b>2 й завтрак</b>					
Кисломолочный напиток с сахаром	180\3	5,22	4,50	10,19	102
Итого:	183	5,22	4,50	10,19	102
<b>Обед</b>					
Салат из моркови с сахаром	60	0,79	0,06	4,55	21,80
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180\10	4,93	3,80	12,68	114,56
Котлеты рубленные из говядины	70	11,79	13,09	11,51	211,06
Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10
Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,08	16,81	72,00
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого:	710	25,84	22,25	94,77	694,98
<b>Полдник:</b>					
Чай с сахаром	180\6	0,06	0,02	6,01	23,94
Булочка дорожная	50	3,39	6,98	26,07	181,00
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого:	336	3,85	7,40	41,88	251,94
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1640,00</b>	<b>46,74</b>	<b>52,24</b>	<b>202,18</b>	<b>1481,32</b>

Медицинская сестра

Степанова Г.И.



Вторник, 24 декабря



Меню с 3 до 7 лет

День 2

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
<b>Завтрак</b>					
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180\3	4,81	7,85	29,38	207,32
Какао с молоком	180\6	3,67	3,19	10,87	90,78
Бутерброд с маслом сливочным	30\5	2,29	4,50	15,49	111,68
<b>Итого:</b>	<b>404</b>	<b>10,77</b>	<b>15,54</b>	<b>55,74</b>	<b>409,78</b>
<b>2 й завтрак</b>					
Сок нектар разливной	200	1,00	0,00	20,20	84,44
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,44</b>
<b>Обед:</b>					
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60	1,18	3,15	5,87	56,52
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне со сметаной	180\7	1,50	4,77	8,12	87,64
Плов из отварной птицы	200	11,19	10,93	31,80	282,55
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
<b>Итого:</b>	<b>697</b>	<b>18,88</b>	<b>19,73</b>	<b>101,02</b>	<b>677,79</b>
<b>Полдник:</b>					
Чай с сахаром и лимоном	180\6\7	0,13	0,03	6,23	26,48
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130\20	24,20	20,06	32,78	408,20
<b>Итого:</b>	<b>343</b>	<b>24,33</b>	<b>20,09</b>	<b>39,01</b>	<b>434,68</b>
<b>Всего:</b>	<b>1644</b>	<b>54,98</b>	<b>55,36</b>	<b>215,97</b>	<b>1606,69</b>

Медицинская сестра Степанова Г.И. Степанова Г.И.



Четверг, 26 декабря



Меню с 3 до 7 лет  
День 4

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
<b>Завтрак:</b>					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180\5	7,46	9,52	33,83	251,91
Кофейный напиток с молоком	180\6	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30\5\5	3,61	5,83	15,49	128,77
<b>Итого:</b>	<b>411</b>	<b>13,92</b>	<b>17,76</b>	<b>59,67</b>	<b>455,26</b>
<b>2 й завтрак</b>					
Сок нектар разливной	200	1,00	0,00	20,20	84,44
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,44</b>
<b>Обед:</b>					
Салат из моркови с сахаром	60	0,79	0,06	4,55	21,80
Суп гороховый с картофелем, на курином бульоне	180	3,95	3,79	11,91	106,74
Фрикадельки из птицы	80	11,24	10,07	7,04	164,00
Рагу из овощей	150	2,53	15,70	12,29	202,86
Компот из урюка	180	0,40	0,02	16,60	68,20
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>23,78</b>	<b>30,38</b>	<b>82,52</b>	<b>711,54</b>
<b>Полдник:</b>					
Чай с сахаром	180\6	0,06	0,02	6,02	24,10
Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66
Фрукты свежие	120	1,08	0,24	9,72	51,60
<b>Итого:</b>	<b>456</b>	<b>15,08</b>	<b>25,09</b>	<b>18,38</b>	<b>365,36</b>
<b>Всего:</b>	<b>1787</b>	<b>53,79</b>	<b>73,23</b>	<b>180,77</b>	<b>1616,60</b>

Медицинская сестра Степанова Г.И. Степанова Г.И.

Пятница, 27 декабря



Меню с 3 до 7 лет

День 5

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
<b>Завтрак:</b>					
Суп молочный со звездочками	200	5,75	5,21	16,83	132,40
Какао с молоком	180\6	3,67	3,19	15,82	106,74
Бутерброд с маслом сливочным	30\5	2,29	4,50	15,49	111,68
<b>Итого:</b>	<b>421</b>	<b>11,71</b>	<b>12,90</b>	<b>48,14</b>	<b>350,82</b>
<b>2й завтрак</b>					
Кисломолочный напиток с сахаром	180/3	5,22	4,50	10,19	102,00
<b>Итого:</b>	<b>183</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>10,19</b>	<b>102,00</b>
<b>Обед:</b>					
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,66	5,01	56,34
Рассольник домашний с мясными фрикадельками, со сметаной	180\10\5	3,63	5,59	9,39	110,15
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	150\30	17,88	18,84	21,55	317,99
Компот из изюма и яблок	180	0,35	0,12	26,20	108,00
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>25,70</b>	<b>28,75</b>	<b>79,98</b>	<b>681,67</b>
<b>Полдник</b>					
Ватрушка королевская	150	18,44	10,96	58,36	404,00
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48
<b>Итого:</b>	<b>343</b>	<b>18,57</b>	<b>10,99</b>	<b>64,59</b>	<b>430,48</b>
<b>Всего:</b>	<b>1607,00</b>	<b>61,20</b>	<b>57,14</b>	<b>202,90</b>	<b>1564,97</b>

Медицинская сестра

Степанова Г.И.



