

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
детский сад № 21
Н.А. Нечаева



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
для детей дошкольного возраста**

Перспективное меню составлено на основе:

1. Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для детей в дошкольных организациях / Под ред. В.А. Тутельяна, М.А. Самсонова. Москва 2011.
2. Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для детей в дошкольных организациях /Под ред. В.А. Тутельяна. Москва 2012.
3. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях /Под ред. В.А. Тутельяна. Москва 2016.
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ДЕНЬ ВОЛОНДЕЛЬНИК

Herrera: Impediments

СЕЗОН: ЗИМА-ЛЕТО-ОСЕНЬ

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	нетто	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
					Б	Ж		
сборник рецептов	ЗАВТРАК							C
219/2016	Макаронные изделия отварные	130		4,76	3,66	22,85	143,42	
	макаронные изделия							
	масло сливочное							
001/16	Бутерброд с маслом	39		2,45	7,55	14,62	136	0
	чебурек с маслом							
	масло сливочное							
57/2016	Икра кабачковая. Заводской производитель.	60		0,97	3,76	4,3	58,2	3,31
412/2016	Чай с лимоном	180		0,12	0,02	10,2	41	2,83
	чай - заварка							
	вода							
	сахар							
	лимон свежий							
	ИТОГО за завтрак	408		8,3	14,99	51,97	378,62	3,31
386/2016	10.00 Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44	10
	ИТОГО	100		0,4	0,4	9,8	44	10

	ОБЕД						
73/2016	Щи из свеклы капусты с картофелем	180		1,25	3,52	6,11	61,02
	картофель						
	капуста свежая						
	морковь						
	лук репчатый						
	томатная пюре						
	масло растительное						
	бульон или вода						
339/2016	Пюре картофельное	130		2,65	4,16	17,71	118,99
	картофель						
	молоко						
	масло сливочное						
299/2016	Котлета запеченная мясная говядина (котлетное мясо) айдо	80		12,44	9,24	12,8	208 0,12
	лук репчатый						
	томатное пюре						
	Хлеб рожано-пшеничный, Заводской производитель,	20		1,44	0,33	7,815	39,65 0
	Хлеб пшеничный, Заводской производитель,	20		1,61	0,31	9,78	48,92 0
418/2016	Сок фруктовый, Звонской производитель.	180		1		20,2	84,44 4
	ИТОГО за обед	610		20,39	17,56	74,415	561,02 33,15
	ПОЛДНИК						
394/2016	Компот из сушиной яблок смесь сушиной плодов	200		0,4	0,02	24,99	158 8,6

	сахар							
	вода							
	Компетентное изделие:							
	50		2,5	7,5	35	208,75	0,005	
	ИТОГО за полдник							
	250		3,5	7,5	55,2	293,19	4,005	
	УЖИН							
129/2012	Каша пшеничная молочная с сахаром	200		7,48	6,83	38,63	248	4,57
	крупа пшеничная							
	молоко							
	сахар							
	масло сливочное							
	Хлеб пшеничный, Западской производств.	40		3,22	0,62	19,56	97,84	0
414/2016	Кофеинный паниток с молоком	185		2,93	2,48	14,76	93,53	1,2
	кофеинный паниток							
	сахар							
	молоко							
	вода							
	ИТОГО за ужин	425		13,63	9,93	34,32	439,37	5,77
	ИТОГО за первый день:	1793		46,22	50,38	225,705	1716,2	462,35

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Название пищевого продукта, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Биогамма на (МГ)
			Б	Ж	У		
сборник рецептов .	ЗАВТРАК						
169/12	Каша пшеничная молочная	180	6,58	6,02	31,79	207,68	8,25
	крупа пшеничная						
	молоко						
	вся						
	сахар						
	масло сливочное						
	масло растительное						
001/2016	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	32	0
	хлеб пшеничный						
	масло сливочное						
007/2016	Сыр Российский (порционный)	15	3,48	4,43	0	54	0,11
	сыр порция						
693/2004	Какао с молоком	180	4,41	4,5	29,25	171	0
	какао-порошок						
	молоко						
	сахар						
	ИТОГО за завтрак	415	16,92	22,5	75,66	464,68	1,57
420/2016	10,00 Кефир. Заводской производитель	100	2,9	2,5	4	50	0,7
	ИТОГО	100	2,9	2,5	4	50	0,7
	ОБЕД						
87/2016	Суп картофельный с бобовыми картодеск	180	3,95	3,79	11,75	97,02	4,18

горох зеленый						
морковь						
лук репчатый						
масло растительное						
бульон						
179/2016	Каша рассыпчатая (Гречневая)	130	7,48	4,29	33,65	202,93
крупа гречневая						
масло сливочное						
вода						
Хлеб ржано-пшеничный, Заводской производитель.	20	1,44	0,33	7,815	39,65	0
Хлеб пшеничный. Западской производитель.	20	1,61	0,31	9,78	48,92	0
394/2016	Компот из сушеных плодов	180	0,4	0,02	24,99	158
смесь сушеных плодов						
сахар						
вода						
ИТОГО за обед	530	14,88	8,74	87,985	546,52	12,78
ПОДЛИНК						
419/2016	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102
245/2016	Сырники из творога	55/15	7,35	4,72	9,96	234
	творог					
	мука пшеничная					
	масло растительное					
	яйца					
	сахар					
	сметана					
ИТОГО на походник	250	12,83	9,6	19,03	336	2,56

	УЖИН						
136/2016	Картофель отварной с маслом	130		2,56	3,5	20,2	122,45
	картофель						
	масло сливочное						
070/2011	Печень тушеная	80		0,34	2,12	3,78	35,97
	печень говяжья						
	лук репчатый						
	морковь						
	масло сливочное						
	вода питьевая						
	соль						
372/2016	Соус сметанный	20		0,28	1	1,17	14,82
	сметана						
	мука пшеничная						
	вода или отвар						
395/2011	Хлеб пшеничный, Заводской производитель.	20		1,61	0,31	9,78	48,92
	Кофейный напиток	185		0,53	0,38	10,58	48,5
	кофейный напиток						
	вода						
	сахар						
	ИТОГО за ужин	435		5,32	7,31	45,51	270,66
	ИТОГО за второй день:	1730		52,85	48,15	232,185	1667,86

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Преим пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витами ны (МГ)
			Б	Ж	У		
сборник рецептов	ЗАВТРАК						C
101/2016	Суп молочный с крупой	180		4,82	2,48	28,76	156,6
	молоко						
	крупа овсяная						
	масло сливочное						
	сахар						
002/2016	Бутерброд с маслом	38		2,45	7,55	14,62	136
	Хлеб пшеничный. Заводской						
	противоядный.						
	Масло сливочное						
394/2012	Чай с молоком и сахаром	185		2,74	2,41	14,71	91,47
	чай - заварка						
	молоко						
	сахар						
	ИТОГО за завтрак	403		10,01	12,44	58,09	384,07
							0,144
386/2016	10.00 Плоды и ягоды свежие (Апельсины)	100		0,4	0,4	9,8	44
	ИТОГО	100		0,4	0,4	9,8	44
	Обед						
94/2016	Суп - линия домашний	180		1,59	3,65	8,58	75,67
	лапша домашняя						
	картофель						
	морковь						

		лук репчатый						
		масло сливочное						
		масло растительное						
		бульон куриный						
165/2012	Каша пшеничная рассыпчатая	130			7,2	4,86	32,35	201,5 0
	крупа пшеничная							
	вода питьевая							
	масло сливочное							
301/2012	Чахохбили из кур в соусе	100			11,76	10,78	2,94	155,63 0,01
	куры							
	соус томатный							
	лук репчатый							
	морковь							
	масло сливочное							
	Хлеб ржано-пшеничный.	20			1,44	0,33	7,82	39,65 0
	Заводской производитель							
	Хлеб пшеничный. Заводской	20			1,61	0,31	9,78	48,92 0
	производитель.							
394/2016	Компот из сушеной плодов	180			0,4	0,02	24,99	158 8,6
	смеси сушеных плодов							
	сахар							
	вода							
	ИТОГО за обед	6,30			24	19,95	86,46	679,37 8,97
	ПОДЛИНК							
395/2011	Кофейный напиток	185			0,53	0,38	10,58	48,5 0,15
	кофейный напиток							
	сахар							
	вода							
442/2016	Пирог открытый	65			4,01	2,09	35,96	178,75 0,05

		масло сливочное						
		хлеб						
		пивцо плодово-ягодное заводской						
		производитель						
		ИТОГО за полдник						
258/16		250		4,54	2,47	46,54	227,25	0,2
	УЖИН							
		Рыба припущенная с овощами		5,91	0,25	2,54	36	0,84
		филе рыбы (Минтай)						
		морковь						
		лук репчатый						
		томат поре						
		вода						
		масло растительное						
321/2012		Пюре картофельное		130	2,65	4,16	17,71	118,99
		картофель						15,74
		молоко						
		масло сливочное						
		Хлеб пшеничный, заводской		20	1,61	0,31	9,78	48,92
		производитель,						0
418/2016		Соки овощные, фруктовые и ягодные		180	1,8	0,18	5,22	30
		сок фруктовый						18
		ИТОГО за ужин		410	11,97	4,9	35,25	233,91
								34,58
		ИТОГО за третий день		1809	50,52	40,16	236,14	1568,6
								43,894

День: четверг
Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 3-7 лет

№	Приём пищи, напитование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вегетативные (мг)
			Б	Ж	У		
сборник рецептов	ЗАВТРАК						С
199/2016	Каша рисовая жёлтая с сахаром	180		1,86	0,27	25,28	161,48
	Крупа рисовая						
	молоко						
	сахар						
	масло сливочное						
	Хлеб пшеничный, Заводской производитель	30		2,42	0,47	14,67	73,38
006/2016	Масло сливочное	8		0,12	5,81	0,15	54,33
007/2016	Сыр	6		1,58	1,6	7,82	39,14
414/2016	Кофейный напиток с молоком	180		2,85	2,41	14,36	91
	Кофейный напиток						1,17
	сахар						
	молоко						
	вода						
	ИТОГО за завтрак	404		8,83	10,56	62,28	419,53
420/2016	10,00 Кефир, Заводской производитель	100		2,9	2,5	4	50
	ИТОГО	100		2,9	2,5	4	50
	ОБЕД						0,7

37/2012	Суп Крестьянский	180		2,23	1,49	12,17	84,86	6,52
	крупа пшенная							
	картофель							
	морковь							
	лук репчатый							
	масло растительное							
	масло сливочное							
	бульон или вода							
292/2016	Жаркое по-домашнему	160		27,53	7,47	21,95	265	8,97
	мясо цыбелин-бройлеров							
	морковь							
	лук репчатый							
	масло растительное							
	масло сливочное							
	паста томатная							
	мука пшеничная							
34/2016	Салат из свеклы	60		0,86	3,65	5,02	56,34	5,7
	свекла							
	масло сливочное							
	Хлеб ржано-пшеничный.	20		1,44	0,33	7,82	39,65	0
	Заводской производитель.							
	Хлеб пшеничный. Заводской производитель.	20		1,61	0,31	9,78	48,92	0
394/2016	Компот из сушеной плодов смесь сушеный плодов	180		0,4	0,02	24,99	158	8,6
	сахар							
	вода							
	ИТОГО за обед	620		34,07	13,27	81,73	652,77	29,79

	ИОЛДНИК							
416/2016	Какао с молоком и сахаром	140		0,1	0,01	7,79	31,89	2,2
	какао порошок							
	сахар							
	вода							
226/2016	Лапшиник с творогом	110		7,32	6,41	17,16	155,65	0,07
	творог							
	лапша или вермишель							
	яйцо							
	масло сливочное							
	сметана							
	сахар							
	молоко или вода							
	ИТОГО за Иодиник	250		7,42	6,42	24,95	31,37	2,27
	УЖИН							
227/2016	Яйца вареные	40		5,08	4,6	0,28	6,3	0
	яйцо							
	Рагу из овощей	130		4,56	7,72	9,34	113,23	6,53
	картофель							
	морковь							
	лук репчатый							
	капуста свежая							
	масло растительное							
	томатная паста							
010/2016	Салат из горошка зеленого консервированного	60		1,79	3,11	3,75	50,16	0
	Горошек зеленый консервированный							
	Масло растительное							

411/2016	Хлеб пшеничный, Заводской производств.	30	2,42	0,47	14,67	73,38	0
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,44	0,03
	чай заварка						
	сахар						
	вода						
	ИТОГО за укун	460	13,85	15,92	39,14	344,21	6,56
	ИТОГО за чайную утварь	1834	67,07	46,17	212,1	1497,68	39,32

Lent; Hume

Неллъ: първите

Carter, Smith-McGinnis

Возрастная категория: 3-7 лет

№ сборник рецептов	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Нормы напитков (мг)
			Б	ЖК	У		
173/2012	ЗАВТРАК						
	Каша молочная манная с сахаром и сливочным маслом	180		7,2	6,15	34,77	223,2
	молоко						1,41
	крупа манная						
	масло сливочное						
	сахар						
	Хлеб пшеничный, Заводской производитель.	30	2,42	0,47	14,67	73,38	0
	Масло сливочное	8	0,12	5,81	0,15	54,33	0
411/2016	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,44	0,03

	чай заварка							
	сахар							
	вода							
	<i>ИТОГО за менюик</i>	418		9,74	12,45	60,69	395,35	1,44
418/2016	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180		1,8	0,18	5,22	30	18
	<i>ИТОГО</i>	100		0,1	10,1	43,3	4,5	0
	<i>Обед</i>							
65/2016	Борщ вегетарианский (мелкоинюционный)	180		1,31	3,54	9,17	73,8	7,41
	картофель							
	свекла							
	капуста свежая							
	морковь							
	лук репчатый							
	пюре томатное							
	масло растительное							
	сметана							
	подав							
265/2016	Рыба, запеченная в молочном соусе	80		10,06	6,27	3	109	0,15
	филе рыбы (Мингтай)							
	масло растительное							
	сыр							
	соус З70							
321/2012	Картофельное пюре	130		2,65	4,16	17,71	118,99	15,74
	картофель							
	масло сливочное							
	молоко							

58/2011	Спекольник	180		1,84	4,5	12,69	98,78	7,9
	картофель							
	морковь							
	лук репчатый							
	свекла							
	томатное пюре							
	масло сливочное							
	масло растительное							
	сметана							
	вода или бульон							
298/2012	Голубцы ленивые	160		14,12	9,04	20,26	219	20,03
	капуста свежая							
	говядина (котлетное мясо)							
	крупа рисовая							
	лук репчатый							
	масло сливочное							
	яйцо							
010/2012	Салат из зеленого горошка консервированного	60		1,79	3,11	3,75	50,16	6,6
	горошек зеленый консервированный							
	масло растительное							
	Хлеб ржано-шпинатный.	20		1,44	0,33	7,82	39,65	0
	Западской производител.							
	Хлеб шпинатный. Заводской производитель.	20		1,61	0,31	9,78	48,92	0
394/2016	Компот из сушеный плодов	180		0,4	0,02	24,99	158	8,6
	смесь сушеный плодов							
	сахар							
	вода							
	ИТОГО за обед	620		21,2	17,31	79,29	614,51	43,13

	Полдник:						
002/2016	Бутерброл с сыром и помидором	50		2,26	3,57	2,5,5	141,82
	помидоры						0,09
	хлеб						
418/2016	Молоко кипяченое	200		6,09	5,42	10,08	113,33
	молоко						2,73
	ИТОГО за полдник	250		8,35	8,99	35,58	255,15
	Ужин						2,82
169/2012	Каша пшеничная молочная с сахаром	180		6,57	6	31,72	207,22
	крупа пшеничная						2,84
	молоко						
	сахар						
	масло сливочное						
	вода						
394/2012	Чай с молоком и сахаром	200		2,97	2,6	15,9	98,89
	чай заварка						1,33
	молоко						
	сахар						
	вода						
493/2012	Компьютерское изделие	55		4,01	6,88	29,65	196,9
	компьютерское изделие заводского производства						0,18
	ИТОГО за ужин	435		13,55	15,48	77,27	503,01
	итого за первый день:	1818		57,52	58,69	269,77	1897,26
							53,61

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

		бульон или вода						
136/2016	Картофель отварной с маслом	130		2,64	3,61	20,87	126,53	19,05
	картофель							
	масло сливочное							
293/2016	Гуашь из отварного мяса	80		10,28	8,27	2,64	126	0,4
	говядина							
	морковь							
	лук репчатый							
	масло растительное							
	масло сливочное							
	томатное пюре							
	отвар или вода							
	Хлеб ржано-пшеничный.	20		1,44	0,33	7,815	39,65	0
	Заводской производитель,							
	Хлеб пшеничный. Заводской	20		1,61	0,31	9,78	48,92	0
	производитель.							
394/2016	Компот из сушеный плодов	180		0,4	0,02	24,99	158	8,6
	смесь сушеный плодов							
	сахар							
	вода							
	ИТОГО за обед	610		22,65	20,73	107,255	762,62	51,81
	Полдник							
244/2016	Вареники ленивые	110		16,74	8,22	16,37	206	0,41
	мука пшеничная							
	творог							
	яйцо							
	сахар							
	масло сливочное							
	сметана							

	молоко или вода						
416/2016	Какло с молоком и сахаром	140		2,99	2,65	11,17	70,78 0,99
	каждо горошок						
	сахар						
	молоко						
	вода						
	ИТОГО за подлив	250		19,73	10,87	27,54	276,78 1,4
Ужин							
34/2016	Салат из сметаны	60		0,86	3,65	5,02	56,34 5,7
	сырка						
	масло сливочное						
308/2016	Запеканка из печени с рисом	160		10,18	6,25	27,33	206 5,43
	Печень говяжья						
	рис						
	лук репчатый						
	масло сливочное						
	яйца						
	Хлеб пшеничный, Заводской	20		1,61	0,31	9,78	48,92 0
	производитель.						
410/2016	Чай с сахаром	185		0,3	0	13,68	54 0
	чай - заварка						
	вода						
	сахар						
	ИТОГО за ужин	425		12,95	10,21	50,79	308,92 11,13
	итого за второй день:	1689		73,02	58,86	265,165	1902,17 75,14

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 3-7 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	нетто	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
сборник рецептов 2016г.							C
Завтрак:							
101/2016	Суп молочный с крупой	180			4,82	2,48	28,76
	крупа овсяная						
	масло сливочное						
	сахар						
001/2016	Бутерброд с маслом	40			2,45	7,55	14,62
	хлеб пшеничный						
	масло сливочное						
414/2016	Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36
	Кофейный напиток						
	сахар						
	молоко						
	вода						
	ИТОГО за завтрак	400			10,12	12,44	57,74
386/2016	10,00 Яблоко	100			0,4	0,4	9,8
	ИТОГО				0,4	0,4	9,8
	Обед:						
91/2016	Суп картофельный с клецками	180			1,51	2,42	8,74
	картофель						
	клецки готовые						
	морковь						
	лук репчатый						

	ИТОГО за полдник	240		4,07	4,92	77,34	375,79	7,21
	Ужин							
321/2012	Картофельное шоре	130		2,65	4,16	17,71	118,99	15,74
	картофель							
	масло сливочное							
	молоко							
55/2012	Икра свекольная	60		1,4	2,76	7,4	60,06	4,03
	свекла							
	лук репчатый							
	сахар							
	Гомятое шоре							
	масло растительное							
271/2016	Котлета рыбная запеченная	80		11,99	4,05	7,67	115	0,82
	филе рыбы (Минтай)							
	молоко или вода							
	хлеб пшеничный							
	масло сливочное							
	йодо							
	Хлеб пшеничный. Западской	20		1,08	1,56	10,89	58,5	0
	производител.							
412/2016	Чай с лимоном	185		0,13	0,02	11,33	45,56	3,14
	чай заварка							
	сахар							
	лимон							
	вода							
	ИТОГО за Ужин	475		17,25	12,55	55	398,11	23,73
	штого за третий день:	1790		65,15	54,13	263,595	1828,83	39,73

День: четверг
Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Пряём пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	нетто	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
сборник рецептов	Завтрак:						C
169/2012	Каша пшеничная молочная	180			6,58	6,02	31,79
	крупа пшеничная						
	молоко						
	вода						
	сахар						
	масло сливочное						
001/2016	Бутерброд с маслом	38			0,73	5,21	11,68
	хлеб пшеничный						
	сыр						
	масло сливочное						
007/2016	Сыр Российский	6			1,39	1,77	0
416/2016	Какао с молоком и сахаром	180			3,85	3,41	14,36
	какао порошок						
	сахар						
	молоко						
	вода						
	ИТОГО за завтрак	404			12,55	16,41	57,83
420/2016	10.00 Кефир 2,5 Заволжской производитель	100			2,9	2,5	4
							50
							0,7

	ИТОГО	100		2,9	2,5	4	50	0,7
	Обед:							
64/2016	Борщ с картофелем и капустой	190		1,55	3,8	10,72	83,41	6,68
	картофель							
	капуста свежая							
	лук репчатый							
	морковь							
	пюре томатное							
	масло растительное							
	масло сливочное							
	бульон мясной							
321/2016	Плов из индейки	130		12,29	12,01	21,74	247	0,33
	мясо цыпленка-бройлера							
	масло сливочное							
	морковь							
	лук репчатый							
	томатная пюре							
	крупа рисовая							
35/2016	Салат из свеклы с зеленым горошком	60		1	2,51	4,92	46,26	5,88
	свекла							
	зеленый горошек зеленый консервированный							
	масло растительное							
	лук репчатый							
	Хлеб ржано-пшеничный,	20		1,44	0,33	7,815	39,65	0
	Заволской производств.							

		Хлеб пшеничный. Заводской производитель.	20	1,61	0,31	9,78	48,92	0
394/2016		Компот из сущеных плодов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
		Сухофрукты						
		сахар						
		вода						
		ИТОГО за обед	600	18,29	18,98	79,965	567,24	13,25
		Полдник:						
237/2012		Запеканка из творога	110	17,52	12,05	17,15	247	0,24
		мука пшеничная/крупа манная						
		творог						
		яйца						
		сахар						
		сметана						
		масло сливочное						
411/2016		Чай с сахаром	140	0,05	0,02	7,77	31,11	0,02
		чай-заварка						
		сахар						
		вода						
		ИТОГО за полдник	250	17,57	12,07	24,92	278,11	0,26
20/2016		Салат из сочных огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33
		огурцы соленые						
		лук репчатый						
		масло растительное						
222/2016		Макароны запеченные с яйцом	185	8,57	8,55	28,01	225,61	0,39
		макаронные изделия						
		яйцо						
		молоко						

	масло сливочное							
	масло растительное							
	Хлеб пшеничный, Заволжской	30			1,08	1,56	10,89	58,5
	производитель.							
395/2011	Кофеинный напиток	185			0,53	0,38	10,58	48,5
	кофейный напиток							
	сахар							
	вода							
	ИТОГО за ужин	460			10,69	13,55	51,04	368,49
	штого за четвёртый день:	1814			62	63,51	217,755	1744,8

День пятница

Неделя: вторник

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	БРУТО	НЕТТО	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)
						Б	Ж	
сборник								
репортов								
	Завтрак:							
93/2012	Суп молочный вермишелевый	180			5,18	4,69	12,25	130,68
	макаронные изделия (вермишель)							
	молоко							
	вода							
	масло сливочное							
	сахар							
001/2016	Бутерброд с мясом	40			0,66	4,74	10,62	146,07
	хлеб пшеничный							
	масло сливочное							

412/2016	Чай с лимоном	185		0,12	0,02	10,48	42,14	2,91
	чай-заварка							
	вода							
	сахар							
	лимон свежий							
	ИТОГО за завтрак	405		5,96	9,45	33,35	318,89	3,73
386/2016	10,00 Пироды и ягоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	44	10
	ИТОГО	100		0,4	0,4	9,8	44	10
	обед							
76/2011	Рассольник ленинградский	180		1,43	3,68	12,18	87,66	5,42
	картофель							
	крупа (перловая, или пшеничная, или рисовая, или овсяная)							
	морковь							
	огурцы соленые							
	лук репчатый							
	масло сливочное							
	масло растительное							
	бульон или вода							
261/2016	Рыба тушеная с овощами	80		1,69	2,04	11,98	72,9	8,64
	филе рыбы (Минтай)							
	морковь							
	лук репчатый							
	томат пюре							
	овощной ствэр или вода							
	масло растительное							
165/2012	Каппа рассольная (Греческая)	130		7,2	4,86	32,35	201,5	0
	крупа гречневая							
	масло сливочное							
	Хлеб ржано-пшеничный.	20		1,44	0,33	7,815	39,65	0
	Заволжской производитель.							

		Хлеб пшеничный. Западской производствен.	20		1,61	0,31	9,78	48,92	0
394/2016		Компот из сушеных ягодов	180		0,4	0,02	24,99	102	0,36
		сухофрукты							
		сахар							
		вода							
		ИТОГО за обед	620		13,77	11,24	99,095	552,63	14,42
		Подник							
452/2016		Булочка домашняя	55		4,01	6,88	29,65	196,9	0,18
		мука пшеничная							
		масло сливочное							
		сахар							
		дрожжи							
		молоко							
		яйца							
395//2011		Кофеинный напиток	185		0,53	0,38	10,58	48,5	0,15
		кофеинный напиток							
		сахар							
		вода							
		ИТОГО за подник	250		4,54	7,26	40,23	245,4	0,33
		Ужин							
354/2016		Капуста тушеная	130		4,25	2,13	0	36	0
		капуста свежая							
		масло растительное							
		морковь							
		лук репчатый							
		масло сливочное							
		томат поре							
232/2016		Омлет с картофелем	80		5,66	10,78	5,92	141,18	3,1
		картофель							
		яйцо							

