

Директор Г

Айло-Овсянка

Бресыпкина



СП ГБОУ ООШ с. Михайло-Овсянка детский сад № 14 «Колосок»

2025 год

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: весенне-летний

возраст: 1-3 лет

День: 1

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№44	вермишель молочная сладкая со сливочным маслом	180	4.39	4.36	14.99	116.25
№400	молоко кипяченое	150	1	1.08	10.83	75
П	хлеб с маслом	23	1.53	2.63	9.74	70
	Итого за завтрак	353				262
	Второй завтрак					
П	Сок фруктовый	100	0.3	0	16	67.2
	Обед					
№54-2хн	компот из кураги	150	0.8	0.1	11.8	50.2
№87	суп из рыбных консервов	150	5.16	5.04	8.595	100.35
№54-26г	картофельное пюре	120	4.3	6.3	21	158
№179	курица в томатном соусе	60	6.43	8.4	2.27	94.5
	Итого за обед	480				461
	Полдник					
№ 54-5в	Кекс «Творожный»	50	5.8	7.6	21	176.1
№ 54-3гн	чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	5	20.9
	Итого за полдник	200				197
	Итого за день	1.133	30	36	122	988

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: весенне-летний

возраст: 1-3 лет

День: 2

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№ 173	каша рисовая с молоком	150	4.16	5.6	19.56	144
№ 253	кофейный напиток	150	1.25	1.25	10.42	48.33
№ 3	хлеб с сыром	28	3.37	4.95	9.74	99
	Итого за обед	328	8.78	11.8	39.72	291.33
	Второй завтрак					
П	Сок фруктовый	100	0.3	0	16	67.2
	Обед					
№ 76	рассольник на мясокостном бульоне	204	1.69	4.69	13.68	103.88
№ 92	ленивые голубцы	130	16.2	13.28	11.03	228
№ 240	Лимонный напиток	150	0.34	0.04	23.58	97.5
П	хлеб	20	2.3	0.3	11.5	57.9
	Итого за обед	504	20.53	18.31	59.79	487.28
	Полдник					
№ 54-14в	Ватрушка с повидлом	60	3.7	1.7	38.9	185.4
№ 54-3гн	чай с сахаром	150	0.2	0	5	20.9
	Итого за полдник	210	3.9	1.7	43.9	206.3
	Итого за день	1142	33.51	31.81	159.41	1052.11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: весенне-летний

возраст: 1-3 лет

день: 3

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№ 54-13к	каша пшеничная молочная сладкая со сливочным маслом	120	4.9	5.5	23.2	162.2
№248	Какао с молоком	150	1	1.08	10.83	75
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9
	Итого за завтрак	300	7.3	6.4	39	295.1
	Второй завтрак					
П	Сок фруктовый	100	0.3	0	16	67.2
	Обед					
№ 54-13з	салат из свеклы отварной	30	0.4	1.4	2.3	22.8
№ 38	суп вермишелевый на мясокостном бульоне	180	3.57	5.2	19.59	115.8
№54-11г	горошница	100	8	3.14	20.5	159
№ 134	биточки рыбные	70	6.83	3.81	24.8	99.75
54-13хн	компот из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9
	Итого за обед	560	42.88	31.31	149.6	504.25
	Полдник					
№ 54-2в	коржик молочный	40	2.6	4	21.01	129.9
№ 233	кисель	150	0	0	13.5	46.5
	Итого за полдник	190	9.4	6.2	20	176.4
	Итого за день	1150	92.28	68.84	394.7	1042.95

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: весенне-летний

возраст: 1-3 лет

День: 4

Неделя: 1

№ рц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№ 271	каша кукурузная молочная сладкая со сливочным маслом	180	5.25	6.54	23	172.8
№ 261	чай с молоком	150	0.67	0.83	11.25	46.67
№ 1	хлеб с маслом	23	1.53	2.63	9.72	70
	Итого за завтрак	300	6.7	5.8	42.8	289.47
	Второй завтрак					
П	Сок фруктовый	100	0.3	0	16	67.2
	Обед					
№65	свекольник со сметаной	200	13.56	7.13	15.79	183.41
№ 183	суфле куриное	70	7.5	11.2	3.42	250.3
№ 241	компот из сухофруктов	150	0.43	0	21.42	81
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9
	Итого за обед	510	47.2	24	92.4	572.61
	Полдник					
№299,294,302,303	Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем	70	4.51	5.04	28.47	189
№ 54-3гн	чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	5	20.9
	Итого за полдник	230	0.04	0.018	25.24	209.9
	Итого за день	1140	53.94	29.818	160.44	1139.18

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: весенне-летний

возраст: 1-3 лет

День: 5

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№ 96	каша гречневая молочная со сливочным маслом	150	5.5	5.9	20.91	158
№ 253	кофейный напиток	150	1.25	1.25	10.42	48.33
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9
	Итого за завтрак	330	9.05	7.45	42.83	264.23
	Второй завтрак			9		
П	Сок фруктовый	100	0.3	0	16	67.2
	Обед					
№ 8	Салат из моркови с яблоком	45	0.44	3.03	3.23	43
№ 56	Щи из свежей капусты со сметаной	205	2.95	4.8	6.87	94.49
№ 195	отварные макароны	100	3.56	4.64	20.97	135.33
№ 179	Курица в томатном соусе	60	6.43	8.4	2.27	94.5
№ 233	кисель	150	0	0	13.5	46.5
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9
	Итого за обед	545	50.5	37	136.4	471.72
	Полдник					
№117	Запеканка творожная с крупой	120	9	4.2	10.7	116.6
№ 241	компот из сухофруктов	150	0.43	0	21.42	81
	Итого за полдник	270	6.9	5.2	19.7	197.6
	Итого за день	1290	87.3	164.6	166.6	1000.75

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: весенне-летний

возраст: 1-3 лет

день: 6

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
	Завтрак				
№ 93	каша геркулесовая	150	4.76	10	16.4
№248	Какао с молоком	150	1	1.08	10.83
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5
	Итого за завтрак	330	29.9	23	105.7
	Второй завтрак				
П	Сок фруктовый	100	0.3	0	16
	Обед				
№67	суп гороховый на мясокостном бульоне	200	4.75	3.89	19.13
№186	каша гречневая рассыпчатая	100	3	4.27	14.6
№259	рыба припущенная	100	16.78	0.65	0.26
№ 240	Лимонный напиток	150	0.34	0.04	23.58
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5
	Итого за обед	580	50.5	37	136.4
	Полдник				
№ 415	Крендель сахарный	60	4.66	7.92	30.71
№ 54-2гн	чай с сахаром	150	0.2	0	0.1
	Итого за полдник	210	6.9	5.2	19.7
	Итого за день	1220	127.69	93.65	388.771

Энергетическая ценность (ккал)
7
140.25
75
57.9
273.15
67.2
130.91
175.33
73.3
97.5
57.9
534.94
224.4
1.1
225.5
1100.79

|

|

|

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: весенне-летний

возраст: 1-3 лет

День: 7

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№ 88	каша манная молочная сладкая со сливочным маслом	150	6.21	7.47	25.09	192
№ 54-2гн	чай с сахаром	150	0.2	0	0.1	1.1
№ 3	хлеб с сыром	28	3.37	4.95	9.74	99
	Итого за завтрак	300	5.5	3.6	335	292.1
	Второй завтрак					
П	Сок фруктовый	100	0.3	0	16	67.2
	Обед					
№ 101	суп «Волна» со сметаной, с мясом птиц	130	3.87	3.97	8.71	96
№ 304	плов с курицей	150	15	13.86	25.09	285
№ 54-2хн	компот из кураги	150	0.8	0.1	11.8	50.2
П	хлеб	20	2.3	0.3	11.5	57.9
	Итого за обед	450	21.97	18.23	57.1	489.1
	Полдник					
№299,294,302,303	Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем	70	4.51	5.04	28.47	189
№ 233	кисель	150	0	0	13.5	46.5
	Итого за полдник	220	4.51	5.04	41.97	235.5
	Итого за день	1070	32.28	26.87	450.1	1083.9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон весенне-летний

возраст: 1-3 лет

День: 8

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№ 99	каша ячневая молочная сладкая со сливочным маслом	150	4.98	5.69	21.1	153
№ 261	чай с молоком	150	0.67	0.83	11.25	46.67
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9
	Итого за завтрак	330	29.9	23	105.7	257.57
	Второй завтрак					
П	Сок фруктовый	100	0.3	0	16	67.2
	Обед					
№ 4	Салат из свежей капусты	40	0.66	4.03	4.45	53.68
№ 27	борщ со сметаной	200	2.82	4.79	7.83	93.69
№195	отварные макароны	100	3.56	4.64	20.97	135.33
№ 54-5м	Котлета куриная	60	11.5	2.6	8.1	101.1
№ 54-3гн	чай с лимоном и сахаром	100	0.2	0	5	20.9
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9

	Итого за обед	530				462.6
	Полдник					
№ 274	манник со сгущённой	60	4.29	8.22	24.07	145.3
№ 248	Какао с молоком	150	1	1.08	10.83	75
	Итого за полдник	210				220.3
	Итого за день	1170	64.48	55.48	258.3	1007.67

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: весенне-летний

возраст: 1-3 лет

День: 9

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№ 84	каша "Дружба" со сливочным маслом	150	4.67	5.79	20.78	150.75
№ 253	кофейный напиток	150	1.25	1.25	10.42	48.33
№ 1	хлеб с маслом	23	1.53	2.63	9.72	70
	Итого за завтрак	323	5.5	3.6	335	269.08
	Второй завтрак					
П	Сок фруктовый	100	0.3	0	16	67.2
	Обед					
№ 37	суп картофельный с клецками	180	4.12	5.63	15.13	139.6
№ 160	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	180	11.11	10.18	11.11	207
№ 241	компот из сухофруктов	150	0.43	0	21.42	81
	хлеб	20	25.2	29	84.3	57.9
	Итого за обед	530				485.5
	Полдник					
№ 280	сдоба обыкновенная	60	5.04	3.64	29.45	183.6
№ 54-3гн	чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	5	20.9
	Итого за полдник	210	5.5	6.6	38.7	204.5
	Итого за день	1163	36.2	39.2	458	1026.28

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: весенне-летний

возраст: 1-3 лет

День: 10

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№ 96	каша пшенная молочная сладкая со сливочным маслом	150	5.26	6.07	21.29	159.75
№ 248	Какао с молоком	150	1	1.08	10.83	75
П	хлеб	20	2.3	0.3	11.5	57.9
	Итого за завтрак	320	7.3	6.4	39	292.65
	Второй завтрак					
П	Сок фруктовый	100	0.3	0	16	67.2
	Обед					
№ 15	салат из солёных огурцов	45	0.53	2.72	1.75	34.67
№ 42	суп крестьянский с крупой, с курицей и со сметаной	185	3.74	5.34	12.82	110
№303	рис отварной	100	2.75	5.06	22.47	146.5
№179	курица в томатном соусе	60	6.43	8.4	2.27	94.5
54-13хн	компот из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
П	хлеб	20	2.3	0.3	11.5	57.9
	Итого за обед	560	45.4	26.01	131	492.57
	Полдник					
№ 54-4в	Кекс «Столичный»	50	2.7	8.3	23.9	181.8
№ 54-3гн	чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	5	20.9
	Итого за полдник	200	9.4	6.2	20	202.7

	Итого за день	1.18	90.11	76.38	340.7	1055.12
--	----------------------	------	-------	-------	-------	---------

|

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: весенне-летний

возраст: 3-7 лет

День: 1

Неделя: 1

№ рец.	наименование пищи,	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№ 44	вермишель молочная сладкая со сливочным маслом	200	5.85	5.81	19.99	155
№ 400	Молоко кефирное	180	5.48	4.88	9.07	102
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9
	Итого за завтрак	410	30.1	23	107.5	314.9
	Второй завтрак					
П	Сок фруктовый	150	0.45	0	24	100.8
	Обед					
№179	курица в томате	75	0.71	3.05	4.18	46.95
№87	суп из рыбных консервов	200	6.88	6.72	11.46	133.8
№54-11г	картофельное пюре	150	3.2	5.2	19.8	139.4
№ 54-2хн	компот из фруктов	200	1	0.1	15.7	66.9
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9
	Итого за обед	655	46.4	34.4	84.8	444.95
	Полдник					
№ 54-5в	Кекс «Творожный»	50	5.8	7.6	21	176.1
54-3гн	чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9
	Итого за полдник	250	7.85	8.59	31.66	204
	Итого за день	1465	118.62	99.95	378.86	1064.65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: весенне-летний

возраст: 3-7 лет

День: 2

Неделя: 1

№ рец.	пищи, наименов	Масса порции	Пищевые вещества			калорийная ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№ 173	каша рисовая с молоком	200	5.55	7.47	26.08	192
№ 253	кофейный	180	1.5	1.5	12.5	58
№ 3	хлеб с сыр	42	5.06	7.02	14.61	144
	Итого за с	380	8	7.3	51.2	394
	Второй завтрак					
П	Сок фрукт	150	0.45	0	24	100.8
	Обед					
№ 76	рассольни	256	2.15	6.01	17.14	148.61
№ 92	ленивые г	160	21.71	16.55	15.02	296
№ 240	лимонный	200	0.45	0.05	31.44	130
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9
	Итого за с	510	49	25.5	98.6	632.51
	Полдник					
№ 54-14в	Ватрушка	186	12.3	16.5	30.3	444.3
№ 54-3гн	чай с лим	200	0	0	18	60
	Итого за п	335	0.04	0.018	25.24	102.72
	Итого за д	1445	57.04	32.818	175.04	1230.03

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: весенне-летний

возраст: 3-7 лет

день: 3

Неделя: 1

№ рец.	наименование пищи,	Масса порции	Пищевые вещества			калорийная ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№ 54-13к	каша пшеничная молочная сладкая со сливочным маслом	150	6.2	6.9	29	202.7
№ 248	какао с молоком	180	1.5	1.5	12.5	58
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9
	Итого за завтрак	360	8.9	8.2	46.4	318.6
	Второй завтрак					
П	Сок фруктовый	150	0.45	0	24	100.8
	Обед					
№ 54-13з	салат из свеклы	60	0.8	2.7	4.6	45.6
№ 38	суп вермишелевый на мясокостном бульоне	200	4.5	8.3	24.72	163
№54-11г	горошница	150	12	4.71	30.75	238.5
№ 134	биточки ржаные	80	7.8	4.35	28.3	114
54-13хн	компот из фруктов	200	0.6	0.2	15.2	63.5
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9
	Итого за обед	720	41.2	32.31	158.5	682.5
	Полдник					
№ 54-2в	коржик молочный	40	5.1	4.6	0.3	63
№ 233	кисель	200	0.3	0	6.7	27.9
	Итого за полдник	240	9.4	6.2	20	90.9
	Итого за день	1.47	103.35	80.57	423.97	1,192.8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: весенне-летний

возраст: 3-7 лет

День: 4

Неделя: 1

№ рец.	пищи, наименов	Масса порции	Пищевые вещества			калорийная ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№ 271	каша кукурузная молочная сладкая со сливочным маслом	200	5.83	7.27	25.56	192
№ 261	чай с молоком	150	0.2	0	0.1	1.4
№ 1	хлеб с маслом	30	5.06	7.02	14.61	144
	Итого за завтрак	380	8	7.3	51.2	337.4
	Второй завтрак					
П	Сок фруктовый	150	0.45	0	24	100.8
	Обед					
№65	свекольник	200	16.7	8.91	19.74	229.26
№ 183	суфле куриное	150	10	8.2	10.8	280
№ 241	компот из фруктов	200	0.48	0	23.8	90
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9
	Итого за обед	580	49	25.5	98.6	657.16
	Полдник					
№299,294, 302,303	Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем	80	5.15	5.76	32.54	216
№ 54-3ГН	чай с лимоном	200	0	0	18	60
	Итого за полдник	280	0.04	0.018	25.24	276
	Итого за день	1390	103.21	70.278	355.69	1371.36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд

сезон: весенне-летний

возраст: 3-7 лет

День: 5

Неделя: 1

№ рец.	наименование пищи,	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№ 96	каша гречневая молочная со сливочным маслом	200	7.33	7.87	27.88	210.67
№ 253	Какао с молоком	200	1.2	1.3	13	90
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9
	Итого за завтрак	380	6.5	4.3	39.7	223.3
	Второй завтрак					
П	Сок фруктовый	150	0.45	0	24	100.8
	Обед					
№ 8	Салат из овощей	60	0.59	4.04	4.3	57.3
№ 56	Щи из свежей капусты со сметаной	257	3.68	7.07	8.58	118
№ 195	отварные макароны	150	5.34	6.96	31.45	203
№161	Котлета куриная	80	16.08	20.6	18.63	327.38
№ 240	Лимонный сок	200	0.45	0.05	31.44	130
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9
	Итого за обед	660	55.1	41.3	148.7	654.44
	Полдник					
№117	Запеканка творожная с молоком сгущенным	170	19.6	16.7	43.1	475.3
№ 54-2гн	чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8
	Итого за полдник	350	7.25	7.4	11.3	197.6

	Итого за	1400	68.85	53	199.7	1075.34
--	-----------------	------	-------	----	-------	---------

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: весенне-летний

возраст: 3-7 лет

день: 6

Неделя: 2

№ рец.	пищи, наименов	Масса порции	Пищевые вещества			калорийная ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№ 93	каша геркулесо- вая	200	6.35	8.51	21.86	187
№ 248	какао с мо	150	1.2	1.3	13	90
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9
	Итого за з	380	6.5	4.3	39.7	334.9
	Второй завтрак					
П	Сок фрукт	150	0.45	0	24	100.8
	Обед					
№67	суп гороховы й на мясококт ном бульоне	200	5.94	4.86	23.91	163.64
№186	каша гречневая рассыпча тая	150	4.5	6.4	21.9	263
№259	рыба приг	100	19.3	0.75	0.31	84.3
№ 240	Лимонный	200	0.45	0.05	31.44	130
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9
	Итого за с	680	50.5	37	136.4	698.84
	Полдник					
№ 415	Крендель	70	5.43	9.24	35.83	261.8
№ 54-2гн	чай с саха	200	0.2	0	6.5	26.8
	Итого за п	270	6.9	5.2	19.7	288.6
	Итого за д	1480	112.32	78.21	397.55	1423.14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: весенне-летний

возраст: 3-7 лет

День: 7

Неделя: 2

№ рец.	пищи, наименов	Масса порции	Пищевые вещества			калорийная ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№ 88	каша манная молочная сладкая со сливочным маслом	200	6.21	7.47	25.09	192
№ 54-2гн	чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8
№ 1	хлеб с маслом	34	2.3	3.54	14.61	101
	Итого за завтрак	380	6.5	4.3	39.7	224.2
	Второй завтрак					
П	Сок фруктовый	150	0.45	0	24	100.8
	Обед					
№ 101	суп «Волна» со сметаной, с мясом птицы	216	6.45	6.62	14.52	160
№ 304	плов с курицей	180	20.3	17	35.69	377
№ 54-2хн	компот из фруктов	200	1	0.1	15.7	66.9
П	хлеб	20	2.3	0.3	11.5	57.9
	Итого за обед	616	30.05	24.02	77.41	661.8
	Полдник					

№299,294 ,302,303	Пирожок печеный из дрожжево го теста с овощным фаршем	80	5.15	5.76	32.54	216
№ 233	кисель	200	0	0	18	60
	Итого за д	280	5.15	5.76	50.54	276
	Итого за д	1426	42.15	34.08	191.65	1262.8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: осенне-летний

возраст: 3-7 лет

День: 8

Неделя: 2

№ рец.	наименование пищи,	Масса порции	Пищевые вещества			калорийная ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№ 99	каша ячневая молочная сладкая со сливочным маслом	200	6.64	7.59	28.13	204
№ 261	чай с медом	150	1.48	1.7	14.47	76
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9
	Итого завтрак	380	30.1	23	107.5	337.9
	Второй завтрак					
П	Сок фруктовый	150	0.45	0	24	100.8
	Обед					
№ 4	Салат из овощей	50	0.82	5.04	5.31	67.47
№ 27	борщ со сметаной	250	3.52	5.98	9.78	117
№195	отварные макароны	150	5.34	6.96	31.45	203
№ 54-5м	Котлета из говядины	75	14.4	3.2	10.1	126.4
№ 54-3г	чай с лимоном	150	0.2	0	5	20.9
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9
	Итого обед	700				592.67
	Полдник					
№ 274	манник	75	4.29	8.22	24.07	145.3

№ 248	Какао с	200	1.2	1.3	13	90
	Итого з	275				235.3
	Итого з	1.505	73.04	63.59	295.81	1266.7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: весенне-летний

возраст: 3-7 лет

День: 9

Неделя: 2

№ рец.	наименование пищи,	Масса порции	Пищевые вещества			калорийная ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№ 84	каша "Дружба" со сливочным маслом	200	6.21	7.73	27.71	201
№253	кофейный	180	1.5	1.5	12.5	58
№ 1	хлеб с маслом	34	2.3	3.54	14.61	101
	Итого за завтрак	380	6.5	4.3	39.7	360
	Второй завтрак					
П	Сок фруктовый	150	0.45	0	24	100.8
	Обед					
№ 37	суп картофельный	215	5.2	7.1	19.09	169.09
№ 160	Жаркое картофельное	200	12.46	11.31	17.26	230
№ 241	компот из фруктов	200	0.48	0	23.8	90
	хлеб	20	25.2	29	84.3	57.9
	Итого за обед	635				546.99
	Полдник					
№ 280	сдоба обыкновенная	70	5.88	4.24	34.36	214.2
№ 54-3ГН	чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9
	Итого за полдник	270	5.5	6.6	38.7	242.1
	Итого за день	1435	36.2	39.2	458	1249.89

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: весенне-летний

возраст: 3-7 лет

День: 10

Неделя: 2

№ рец.	пищи, наименов	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№ 96	каша пшеничная молочная сладкая со сливочным маслом	200	7.01	8.09	28.39	213
№ 248	какао с молоком	150	1.2	1.3	13	58
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9
	Итого за завтрак	380	8.9	8.2	46.4	328.9
	Второй завтрак					
П	Сок фруктовый	150	0.45	0	24	100.8
	Обед					
№ 15	салат из свеклы	60	1.46	3.08	4.29	50
№ 42	суп крестьянский с крупой, с курицей и со сметаной	200	4.68	6.68	16.03	137.5
№303	рис отваренный	120	3.41	6.33	28.09	183.13
№179	курица в томате	60	6.43	8.4	2.27	94.5
54-13хн	компот из фруктов	200	0.6	0.2	15.2	63.5
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9
	Итого за обед	670	279.72	26.21	136.54	586.53
	Полдник					
№ 54-4в	Кекс «Столичный»	50	2.7	8.3	23.9	181.8
№ 54-3гн	чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9
	Итого за полдник	250	9.4	6.2	20	209.7
	Итого за день	1.450	330.86	83.59	387.81	1,225,93