



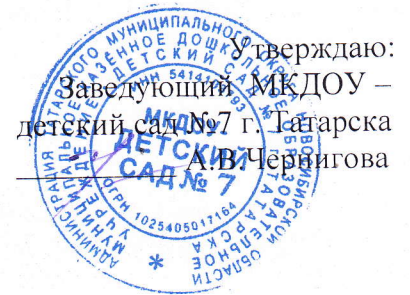
Осенне-зимнее меню 3 - 7

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся:

Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1	Понедельник					
	Завтрак:					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	150	4.41	4.36	24.74	155.8
54-1гн	Чай без сахара	180	0.08	0.02	0.03	0.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.8
Пром.	Повидло яблочное	10	0.04	0	6.50	26.2
Итого:		380	7.57	4.7	50.95	276.4
	Второй завтрак:					
12	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
Итого:		100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Обед:					
54-22з	Маринад овощной со свеклой	50	0.73	4.46	4.6	61.4
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	180	5.87	2.49	13.39	99.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	130	3.9	4.77	22.99	150.5
54-5м	Котлета из курицы	70	13.36	3.01	9.37	118.1
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.13	8.93	37.4
Пром.	Хлеб ржаной	42	2.77	0.5	14.03	71.7
Итого:		652	26.77	15.36	73.31	538.6
	Полдник:					
54-8р	Суфле рыбное (минтай)	130	28.36	9.91	5.56	224.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.31	1.01	7.72	45.2
Пром.	Хлеб пшеничный	12	0.91	0.1	5.9	28.1
Пром.	Печенье	25	1.88	2.45	18.6	104.0
Итого:		347	32.46	13.47	37.78	402.2
	Итого за день:	1479	67.3	33.63	172.14	1260.5



Осенне-зимнее меню 3 - 7
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1	Вторник					
	Завтрак:					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	150	4.02	4.31	18.97	130.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.86	2.22	9.82	70.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.8
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3.48	4.43	0	53.7
Итого:		385	13.4	11.28	48.47	348.9
	Второй завтрак:					
12	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
Итого:		100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Обед:					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	50	1.35	3.57	4.79	56.7
54-3с	Рассольник Ленинградский	180	4.28	5.19	12.27	113.0
54-10м	Капуста тушёная с мясом	130	14.33	14.34	9.02	222.5
54-20хн	Кисель из апельсинов	180	0.39	0.08	12.88	53.8
Пром.	Хлеб ржаной	42	2.77	0.5	14.03	71.7
Пром.	Хлеб пшеничный	28	2.13	0.22	13.78	65.6
Итого:		610	25.25	23.9	66.77	583.3
	Полдник:					
54-6т	Сырники	70	13.76	4.05	14.47	149.3
Пром.	Молоко сгущённое с сахаром	10	0.72	0.85	5.55	32.7
54-1гн	Чай без сахара	180	0.08	0.02	0.03	0.6
Итого:		260	14.56	4.92	20.05	182.6
	Итого за день:	1355	53.71	40.2	145.39	1158.1



Утверждаю:
Заведующий МКДОУ –
детский сад №7 г. Татарска
А.В. Чернигова

Осенне-зимнее меню 3 - 7

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1	Среда					
	Завтрак:					
54-25к	Каша жидкая молочная пшённая	150	4.52	4.7	20.37	141.9
54-21гн	Какао с молоком	180	3.07	2.34	9.9	73.0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.8
54-19з	Масло сливочное (порциями)	4	0.03	2.9	0.05	26.4
Итого:		374	10.66	10.26	50.0	335.1
	Второй завтрак:					
12	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
Итого:		100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Обед:					
42	Салат из моркови	50	0.62	0.05	5.58	25.3
54-18с	Свёкольник	180	1.64	2.34	10.45	69.4
54-9м	Жаркое по-домашнему	130	13.09	12.21	11.47	208.0
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.42	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржаной	42	2.77	0.5	14.03	71.7
Пром.	Хлеб пшеничный	28	2.13	0.22	13.78	65.6
Итого:		610	20.67	15.32	73.11	512.9
	Полдник:					
54-10в	Булочка ванильная	70	5.45	4.71	35.56	206.3
Пром.	Молоко 2,5%	180	5.22	4.5	8.64	95.9
Пром.	Свежие фрукты (яблоко)	85	0.34	0.34	8.33	37.7
Итого:		335	11.01	9.55	52.53	339.9
	Итого за день:	1419	42.84	35.23	185.74	1231.2



Осенне-зимнее меню 3 - 7

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1	Четверг					
	Завтрак:					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.11	3.41	13.4	100.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.86	2.22	9.82	70.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.8
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3.48	4.43	0	53.7
Итого:		385	13.49	10.38	42.9	319.0
	Второй завтрак:					
12	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
Итого:		100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Обед:					
54-12з	Икра морковная	50	1.21	3.62	5.98	61.3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	4.29	5.11	9.47	101.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.12	5.5	31.14	202.6
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	70	11.39	5.71	8.87	132.3
39	Соус сметанный с томатом	20	0.36	0.69	1.46	13.5
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.13	8.93	37.4
Пром.	Хлеб ржаной	42	2.77	0.5	14.03	71.7
Итого:		672	27.28	21.26	79.88	620.0
	Полдник:					
Пром.	Икра из кабачков. Консервы	50	0.95	4.45	3.85	59.2
54-11г	Картофельное пюре	130	2.66	4.6	17.18	120.8
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.08	0.02	5.75	23.5
Пром.	Хлеб пшеничный	18	1.37	0.14	8.86	42.2
Итого:		378	5.06	9.21	35.64	245.7
	Итого за день:	1535	46.33	40.95	168.52	1128.0

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ –
детский сад №7 г. Татарска
А.В. Чернигова

Осенне-зимнее меню 3 - 7

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1	Пятница					
	Завтрак:					
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5.17	4.36	24.06	156.2
54-1гн	Чай без сахара	180	0.08	0.02	0.03	0.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.8
Пром.	Повидло яблочное	10	0.04	0	6.50	26.2
Итого:		380	8.33	4.7	50.27	276.8
	Второй завтрак:					
12	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
Итого:		100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Обед:					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	50	0.59	4.47	3.33	56.0
54-17с	Суп из овощей	180	1.27	1.75	7.29	49.9
54-1г	Макароны отварные	130	4.61	4.27	28.43	170.6
54-35м	Оладьи из печени по-кунцевски	70	12.2	7.95	10.92	164.0
54-3соус	Соус красный основной	20	0.69	0.49	2.03	15.4
54-2хн	Компот из кураги	180	0.88	0.05	14.07	60.3
Пром.	Хлеб ржаной	42	2.77	0.5	14.03	71.7
Итого:		672	23.01	19.48	80.1	587.9
	Полдник:					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	150	4.41	4.36	24.74	155.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.31	1.01	7.72	45.2
Пром.	Хлеб пшеничный	28	2.13	0.22	13.78	65.6
Итого:		358	7.85	5.59	46.24	266.6
	Итого за день:	1510	39.69	29.87	186.71	1174.6



Осенне-зимнее меню 3 - 7

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 2	Понедельник					
	Завтрак:					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	150	4.02	4.31	18.97	130.6
54-21гн	Какао с молоком	180	3.07	2.34	9.9	73.0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.8
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3.48	4.43	0	53.7
Итого:		385	13.61	11.4	48.55	351.1
	Второй завтрак:					
12	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
Итого:		100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Обед:					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	50	0.88	2.7	8.31	61.1
54-6с	Суп картофельный с клецками	180	4.15	2.94	10.27	84.1
54-8г	Капуста тушёная	130	3.23	3.96	13.33	102.1
54-30м	Курица тушёная с морковью	70	9.88	4.04	3.11	88.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.42	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржаной	42	2.77	0.5	14.03	71.7
Пром.	Хлеб пшеничный	28	2.13	0.22	13.78	65.6
Итого:		680	23.46	14.36	80.63	545.9
	Полдник:					
54-16в	Шанежка с яблоками	70	3.64	2.11	29.46	151.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.13	0.03	5.92	24.5
Итого:		250	3.77	2.14	35.38	175.8
	Итого за день:	1415	41.34	28.0	174.66	1116.1



Осенне-зимнее меню 3 - 7
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 2	Вторник					
	Завтрак:					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.11	3.41	13.4	100.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.31	1.01	7.72	45.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.8
54-19з	Масло сливочное (порциями)	4	0.03	2.9	0.05	26.4
Итого:		374	8.49	7.64	40.85	266.1
	Второй завтрак:					
12	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
Итого:		100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Обед:					
23	Салат из картофеля с солёными огурцами	50	0.61	2.29	3.83	38.4
54-3с	Рассольник Ленинградский	180	4.28	5.19	12.27	113.0
54-11м	Плов из отварной говядины	130	9.97	9.58	25.16	226.8
54-2хн	Компот из кураги	180	0.88	0.05	14.07	60.3
Пром.	Хлеб ржаной	42	2.77	0.5	14.03	71.7
Итого:		582	18.51	17.61	69.36	510.2
	Полдник:					
54-9г	Рагу из овощей	130	2.55	6.48	11.53	114.5
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.08	0.02	5.75	23.5
Пром.	Хлеб пшеничный	28	2.13	0.22	13.78	65.6
Итого:		338	4.76	6.72	31.06	203.6
	Итого за день:	1394	32.26	32.07	151.37	1023.2

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ –
детский сад №7 г. Татарска
А. В. Чернигова



Осенне-зимнее меню 3 - 7
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 2	Среда					
	Завтрак:					
54-16к	Каша «Дружба»	150	3.75	4.41	17.99	126.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.86	2.22	9.82	70.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.8
Пром.	Повидло яблочное	10	0.04	0	6.50	26.2
Итого:		380	9.69	6.95	53.99	317.6
	Второй завтрак:					
12	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
Итого:		100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Обед:					
54-11з	Салат из моркови и яблок	50	0.43	5.09	3.39	61.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	180	4.19	5.06	5.2	83.3
54-11г	Картофельное пюре	130	2.66	4.6	17.18	120.8
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	70	11.39	5.71	8.87	132.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.42	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржаной	42	2.77	0.5	14.03	71.7
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.2
Итого:		667	23.0	21.08	73.85	577.3
	Полдник:					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	130	13.49	7.94	22.73	216.4
54-1гн	Чай без сахара	180	0.08	0.02	0.03	0.6
Пром.	Свежие фрукты (яблоко)	85	0.34	0.34	8.33	37.7
Итого:		395	13.91	8.3	31.09	254.7
	Итого за день:	1542	47.1	36.43	169.03	1192.9



Утверждаю:
Заведующий МКДОУ –
детский сад № 7 г. Татарска
А.В.Чернигова

Осенне-зимнее меню 3 - 7

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 2	Четверг					
	Завтрак:					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	150	5.36	4.32	20.03	140.6
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.08	0.02	5.75	23.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.8
54-19з	Масло сливочное (порциями)	4	0.03	2.9	0.05	26.4
Итого:		374	8.51	7.56	45.51	284.3
	Второй завтрак:					
12	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
Итого:		100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Обед:					
54-13з	Салат из свеклы отварной	50	0.67	2.24	3.8	38.1
54-17с	Суп из овощей	180	1.27	1.75	7.29	49.9
54-1г	Макароны отварные	130	4.61	4.27	28.43	170.6
54-8м	Тефтели из говядины паровые	70	7.19	3.06	5.81	79.6
54-2соус	Соус белый основной	20	0.55	0.76	0.85	12.5
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.13	8.93	37.4
Пром.	Хлеб ржаной	42	2.77	0.5	14.03	71.7
Итого:		672	17.2	12.71	69.14	459.8
	Полдник:					
54-1о	Омлет натуральный	130	10.98	15.56	2.81	195.2
Пром.	Кисломолочная продукция (Кефир 2.5%)	180	5.22	4.5	7.2	90.2
Пром.	Хлеб пшеничный	19	1.44	0.15	9.35	44.5
Пром.	Печенье	25	1.88	2.45	18.6	104.0
Итого:		354	19.52	22.66	37.96	433.9
	Итого за день:	1500	45.73	43.03	162.71	1221.3



Осенне-зимнее меню 3 - 7
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 2	Пятница					
	Завтрак:					
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5.17	4.36	24.06	156.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.86	2.22	9.82	70.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.8
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3.48	4.43	0	53.7
Итого:		385	14.55	11.33	53.56	374.5
	Второй завтрак:					
12	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
Итого:		100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Обед:					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	50	0.59	4.47	3.33	56.0
54-18с	Свёкольник	180	1.64	2.34	10.45	69.4
54-11г	Картофельное пюре	130	2.66	4.6	17.18	120.8
54-35м	Оладьи из печени по-кунцевски	70	12.2	7.95	10.92	164.0
54-3соус	Соус красный основной	20	0.69	0.49	2.03	15.4
54-2хн	Компот из кураги	180	0.88	0.05	14.07	60.3
Пром.	Хлеб ржаной	42	2.77	0.5	14.03	71.7
Пром.	Хлеб пшеничный	28	2.13	0.22	13.78	65.6
Итого:		700	23.56	20.62	85.79	623.2
	Полдник:					
54-1в	Ватрушка творожная	70	11.53	14.42	21.01	259.9
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.08	0.02	5.75	23.5
Итого:		250	11.61	14.44	26.76	283.4
	Итого за день:	1435	50.22	46.49	176.21	1324.4