

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

МБДОУ "Детский сад №378"

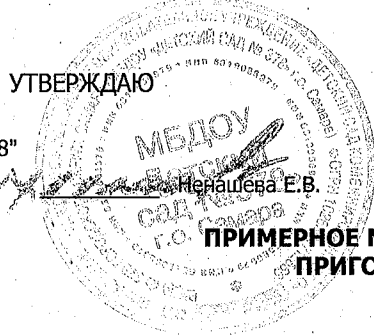
учреждение "Детский сад комбинированного вида №378"

г.о. Самара

Заведующий

медицинская сестра

Аитова В.В.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(4-х недельное)**

Сезон:

ВЕСЕННИЙВозрастная категория: **БЛ Сад (с 3 до 7 лет)**

на 1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная бмд	200	6,67	8,16	26,81	207	173
Какао (безмолочный)	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Батон	30	2,4	0,42	10,11	54	0001
Всего в Завтрак	430	12,79	12,08	53,74	381	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	399
Всего в Второй завтрак	100	0,75		20,57	85	
Обед						
Салат из квашеной капусты	30	0,8	2,24	3,42	37	20
Суп сборно-овощной с курицей бмд	11/200	5,96	8,14	11,17	142	67
Суфле куриное	70	15,65	12,8	2,2	186	310
Рожки БМД	130	5,45	4,15	28,38	173	205
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4		0,02	102	376
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Всего в Обед	700	34,76	28,49	75,36	799	
Полдник						
Плюшка Московская	60	4,5	11,7	32,8	250	488
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	37	392
Всего в Полдник	260	4,6	11,73	41,9	287	
Ужин						
Пюре картофельное (безмолочное)	200	4,11	6,51	25,51	177	321
Икра кабачковая	50	0,32	0,15	2,51	13	53
Батон	10	0,8	0,14	3,37	18	0001
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Всего в Ужин	460	5,35	6,82	41,75	250	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,93	29,53	51,8		

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**
 Возрастная категория: **БЛ Сад (с 3 до 7 лет)**

на 1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Лапшевник с яйцом БМД	45/150	16,16	18,96	24,81	334	212
Какао (безмолочный)	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Батон	25	2	0,35	8,42	45	0001
Всего в Завтрак	405	21,88	22,81	50,05	499	
Второй завтрак						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Салат"Зимний"	30	0,83	1,38	2,57	26	13
Борщ с курицей БМД	11,4/200	4,66	6,15	10	114	62
Кнели мясные	50	6,96	8,17	2,17	110	282
Каша гречневая рассыпчатая БЗД	130	5,17	4,23	24,53	157	313
Компот из кураги	200	0,34		16,16	66	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	0001
Всего в Обед	680	22,86	20,81	78,86	596	
Ужин						
Рыба запеченная в сухарях	80	11,68	5,27	2,32	103	242
Бутерброд с повидлом	25/20	2,22	0,38	19,79	92	2
Омлет натуральный БМД	120	7,52	13,46	1,51	157	215
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Всего в Ужин	445	21,54	19,13	33,98	394	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		17,4	37,09	45,07		

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**
 Возрастная категория: **БЛ Сад (с 3 до 7 лет)**

на 1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Лапшевник с яйцом БМД	45/150	16,16	18,96	24,81	334	212
Какао (безмолочный)	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Батон	30	2,4	0,42	10,11	54	0001
Всего в Завтрак	410	22,28	22,88	51,74	508	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	399
Всего в Второй завтрак	100	0,75		20,57	85	
Обед						
Огурец свежий	30	0,17	0,02	0,55	3	19
Суп вермишелевый с курицей БМД	11/200	20,92	21,51	15,22	338	83
Оладьи из печени	78	12,36	8,77	10,47	170	449
Пюре картофельное БМД	130	2,67	4,23	17,71	119	321
Компот из свежих яблок и вишни	180	0,15	0,11	16,34	67	372
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0001
Хлеб ржаной	50	4	0,7	16,84	90	0001
Всего в Обед	698	42,67	35,76	87,23	841	
Ужин						
Печенье "Ракушка"	70	2,82	4,15	8,59	83	003
Батон	20	1,6	0,28	6,74	36	0001
Каша "Дружба"(безмолочная)	200	6,51	8,43	27,75	213	168
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	37	392
Всего в Ужин	490	11,03	12,89	52,18	369	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		17,03	35,71	46,98		

на 1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Геркулес" БЗД	200	6,57	9,02	22,45	197	185
Батон	25	2	0,35	8,42	45	0001
Какао (безмолочный)	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Всего в Завтрак	425	12,29	12,87	47,7	362	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	399
Всего в Второй завтрак	100	0,75		20,57	85	
Обед						
Салат из свеклы	30	0,4	1,61	2,51	28	33
Щи "крестьянские"мясные бмд	12,4/200	4,26	6,26	7,02	102	66
Гуляш из куриного филе	87	1,01	4,47	5,8	67	277
Каша рассыпчатая перловая БЗД	130	3,06	3,31	21,02	127	313
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4		0,02	102	376
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Всего в Обед	697	14,03	16,53	59,8	548	
Ужин						
Бутерброд с повидлом	25/20	2,22	0,38	19,79	92	2
Рыбно-картофельная запеканка бмд	200	13,13	9,5	25,7	286	291
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0001
Всего в Ужин	455	16,27	10,04	59,22	438	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,1	24,76	52,27	

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**
 Возрастная категория: **БЛ Сад (с 3 до 7 лет)**

на 1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша кукурузная БЛ	200	6,34	7,95	26,09	201	168
Батон	30	2,4	0,42	10,11	54	0001
Какао (безмолочный)	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Всего в Завтрак	430	12,46	11,87	53,02	375	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	399
Всего в Второй завтрак	100	0,75		20,57	85	
Обед						
Винегрет "Любительский"	30	1,66	4,55	8,43	81	45
Суп овощной с курицей БМД	11/200	16,63	18,28	8,47	265	66
Биточки мясные	50	9,74	11,44	3,04	154	282
Гороховое пюре БЗД	130	9,05	3,8	20,73	153	211
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0001
Компот из кураги	180	0,31		14,54	59	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Всего в Обед	670	43,09	39,09	82,01	853	
Ужин						
Пряник	50	3,53	5,19	10,73	103	003
Каша рисовая (безмолочная)	200/3	7,96	8,41	45,04	288	176
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Батон	20	1,6	0,28	6,74	36	0001
Всего в Ужин	470	13,21	13,9	72,87	469	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15,6	32,75	51,27	

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**
 Возрастная категория: **БЛ Сад (с 3 до 7 лет)**

на 2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша ячневая (безмолочная)БМД	180	5,71	7,16	23,48	181	168
Отварное яйцо 1/2	20	0,08		11,88	48	2
Батон	30	2,4	0,42	10,11	54	0001
Какао (безмолочный)	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Всего в Завтрак	430	11,91	11,07	62,29	403	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	399
Всего в Второй завтрак	100	0,75		20,57	85	
Обед						
Салат из квашеной капусты	30	0,8	2,24	3,42	37	20
Суп картофельный с рисом, курицей БЛД	200	3,73	5,7	5,75	89	78
Куриная грудка запеченная	50	0,4	0,48	2,32	15	310
Вермишель БЗД	130	4,72	3,6	24,6	150	205
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4		0,02	102	376
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Всего в Обед	670	15,75	13,04	62,91	534	
Ужин						
Бутерброд с повидлом	25/20	2,22	0,38	19,79	92	2
Рагу овощное БМД	200	4,65	7,29	20,08	165	137
Чай с лимоном.	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Батон	20	1,6	0,28	6,74	36	0001
Всего в Ужин	465	8,59	7,97	56,97	335	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		10,91	21,28	59,77		

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**
 Возрастная категория: **БЛ Сад (с 3 до 7 лет)**

на 2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Плов фруктовый БМД	58/150	3,33	6,81	47,01	263	304
Батон	30	2,4	0,42	10,11	54	0001
Какао (безмолочный)	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Всего в Завтрак	410	9,45	10,73	73,94	437	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,38		10,29	43	399
Всего в Второй завтрак	100	0,38		10,29	43	
Обед						
Салат из свеклы	30	0,4	1,61	2,51	28	33
Суп гороховый с курицей БМД	11/200	4,39	4,21	13,05	107	81
Пюре картофельное БМД	130	2,67	4,23	17,71	119	321
Биточки мясные	50	9,74	11,44	3,04	154	282
Компот из кураги	180	0,31		14,54	59	376
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Всего в Обед	670	23,21	22,51	77,66	608	
Ужин						
Яблоки	60	0,24	0,24	5,88	26	368
"Рогалик с повидлом"	50	4,5	11,7	32,8	250	488
Каша пшеничная (безмолочная)	200	6,69	7,95	25,29	199	168
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Батон	20	1,6	0,28	6,74	36	0001
Всего в Ужин	530	13,15	20,19	81,07	553	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,26	29,31	59,23		

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**
 Возрастная категория: **БЛ Сад (с 3 до 7 лет)**

на 2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Отварное яйцо 1/2	20	0,08		11,88	48	2
Каша "Геркулес" БЗД	200	6,57	9,02	22,45	197	185
Батон	30	2,4	0,42	10,11	54	0001
Какао (безмолочный)	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Всего в Завтрак	450	12,77	12,94	61,26	419	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	399
Всего в Второй завтрак	100	0,75		20,57	85	
Обед						
Салат"Зимний"	30	0,83	1,38	2,57	26	13
Борщ украинский с мясом БЗД	12,4/200	4,66	6,15	10	114	62
Гуляш из куриного филе	37/50	1,02	4,46	5,8	67	277
Рис отварной БМД	130	3,09	4,43	30,21	173	315
Компот из свежих яблок и вишни	180	0,15	0,11	16,34	67	372
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Всего в Обед	707	15,45	17,55	91,72	588	
Ужин						
Пряник	50	3,53	5,19	10,73	103	003
Рыбно-картофельная запеканка бмд	200	13,13	9,5	25,7	286	291
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Батон	20	1,6	0,28	6,74	36	0001
Всего в Ужин	470	18,38	14,99	53,53	467	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,15	26,25	58,25		

Сезон:

ВЕСЕННИЙВозрастная категория: **БЛ Сад (с 3 до 7 лет)****на 2-ая неделя/Четверг**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша кукурузная БЛ	200	6,34	7,95	26,09	201	168
Батон	25	2	0,35	8,42	45	0001
Какао (безмолочный)	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Всего в Завтрак	425	12,06	11,8	51,34	366	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	399
Всего в Второй завтрак	100	0,75		20,57	85	
Обед						
Винегрет "Любительский"	30	1,66	4,55	8,43	81	45
Щи с курицей БМД	200	4,29	6,5	8,42	110	66
Котлета мясная	50	6,69	6,29	2,17	92	282
Каша гречневая рассыпчатая БЗД	130	5,17	4,23	24,53	157	313
Компот из кураги	180	0,31		14,54	59	376
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36	0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Всего в Обед	660	23,02	22,45	81,53	622	
Ужин						
Груши	60	0,34	0,24	7,78	35	368
Бутерброд с повидлом	25/20	2,22	0,38	19,79	92	2
Каша "Дружба"(безмолочная)	200	6,51	8,43	27,75	213	168
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Всего в Ужин	505	9,19	9,07	65,68	382	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,38	26,8	60,25	

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**
 Возрастная категория: **БЛ Сад (с 3 до 7 лет)**

на 2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат морковный с кукурузой	50	0,7	2,28	3,63	38	13
Суфле из рыбы БМД	120	16,99	8,32	3,96	158	268
Батон	30	2,4	0,42	10,11	54	0001
Какао (безмолочный)	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Всего в Завтрак	400	23,81	14,52	34,52	370	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	399
Всего в Второй завтрак	100	0,75		20,57	85	
Обед						
Соленый огурец	30	0,13	0,02	0,26	2	19
Суп вермишелевый с курицей БМД	11/200	20,92	21,51	15,22	338	83
Картофель, тушенный с курицей БМД	180	19,77	20,75	22,3	355	133
Компот из свежих яблок и смородины	180	1,2	2,5	18,9	95	372
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Всего в Обед	670	47,72	45,8	83,48	931	
Ужин						
Сухари сладкие	23	3,2	0,56	18,01	90	117
Каша рисовая (безмолочная)	200/3	7,96	8,41	45,04	288	176
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Всего в Ужин	423	11,28	8,99	73,41	420	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			18,51	34,55	46,96	

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**
 Возрастная категория: **БЛ Сад (с 3 до 7 лет)**

на 3-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная бмд	200	6,67	8,16	26,81	207	173
Батон	30	2,4	0,42	10,11	54	0001
Какао (безмолочный)	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Всего в Завтрак	430	12,79	12,08	53,74	381	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	399
Всего в Второй завтрак	100	0,75		20,57	85	
Обед						
Салат из квашеной капусты	30	0,8	2,24	3,42	37	20
Суп с клецками, курицей бмд	11/200	7,68	7,55	26,02	203	85
Плов с куриным филе БМД	58/150	12,69	18,18	25,61	317	304
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4		0,02	102	376
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Всего в Обед	648	27,27	28,99	81,87	800	
Ужин						
Печенье "Ракушка"	70	2,82	4,15	8,59	83	003
Пюре картофельное (безмолочное)	180	3,7	5,86	22,96	159	321
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Икра кабачковая	50	0,32	0,15	2,51	13	53
Батон	10	0,8	0,14	3,37	18	0001
Всего в Ужин	510	7,76	10,32	47,79	315	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,29	29,25	51,6		

Сезон:

ВЕСЕННИЙВозрастная категория: **БЛ Сад (с 3 до 7 лет)****на 3-ая неделя/Вторник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Сосиска молочная	50	7,75	13,75	26,72	262	466
Омлет натуральный БМД	120	7,52	13,46	1,51	157	215
Батон	25	2	0,35	8,42	45	0001
Какао (безмолочный)	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Всего в Завтрак	395	20,99	31,06	53,48	584	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	399
Всего в Второй завтрак	100	0,75		20,57	85	
Обед						
Салат из свеклы	30	0,4	1,61	2,51	28	33
Щи с курицей БМД	200	4,29	6,5	8,42	110	66
Биточки мясные	50	9,74	11,44	3,04	154	282
Гороховое пюре БЗД	130	9,05	3,8	20,73	153	211
Компот из кураги	180	0,31		14,54	59	376
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36	0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Всего в Обед	660	28,69	24,23	72,68	627	
Ужин						
Бутерброд с повидлом	20/15	1,98	0,34	17,59	82	2
Рыба запеченная в сухарях	80	11,68	5,27	2,32	103	242
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0001
Картофель отварной с укропом БЗД	150	2,27	2,48	17,83	103	125
Всего в Ужин	475	16,85	8,25	51,46	348	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			16,37	34,77	48,21	

на 3-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Лапшевник с яйцом БМД	45/150	16,16	18,96	24,81	334	212
Батон	25	2	0,35	8,42	45	0001
Какао (безмолочный)	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Всего в Завтрак	405	21,88	22,81	50,05	499	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	399
Всего в Второй завтрак	100	0,75		20,57	85	
Обед						
Салат"Зимний"	30	0,83	1,38	2,57	26	13
Солянка с курицей БЛД	11/200	6,06	8,59	11,79	149	78
Кнели мясные	50	6,96	8,17	2,17	110	282
Каша гречневая рассыпчатая БЗД	130	5,17	4,23	24,53	157	313
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4		0,02	102	376
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36	0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Всего в Обед	660	24,32	23,25	64,52	667	
Ужин						
Бутерброд с повидлом	25/20	2,22	0,38	19,79	92	2
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0001
Каша кукурузная БЛ	240	7,61	9,54	31,31	241	168
Всего в Ужин	495	10,75	10,08	64,82	393	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,04	30,73	48,65		

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**
 Возрастная категория: **БЛ Сад (с 3 до 7 лет)**

на 3-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная (безмолочная)	200	6,69	7,95	25,29	199	168
Батон	30	2,4	0,42	10,11	54	0001
Какао (безмолочный)	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Всего в Завтрак	430	12,81	11,87	52,22	373	
Второй завтрак						
Яблоки	100	0,56	0,53	13,38	61	368
Всего в Второй завтрак	100	0,56	0,53	13,38	61	
Обед						
Винегрет "Любительский"	30	1,66	4,55	8,43	81	45
Суп вермишелевый с курицей БМД	11/200	20,92	21,51	15,22	338	83
Куриная грудка запеченная	50	0,4	0,48	2,32	15	310
Пюре картофельное БМД	130	2,67	4,23	17,71	119	321
Компот из кураги	180	0,31		14,54	59	376
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Всего в Обед	670	31,66	31,79	85,03	753	
Ужин						
Печенье "К кофе"	70	2,82	4,15	8,59	83	003
Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	38	393
Батон	10	0,8	0,14	3,37	18	0001
Рыбно-рисовая запеканка БМД	180	12,77	9,24	25	278	291
Всего в Ужин	440	16,5	13,55	46,29	417	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,35	32,41	49,12		

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**
 Возрастная категория: **БЛ Сад (с 3 до 7 лет)**

на 3-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшённная (безмолочная)БЗД	200	7,38	9,12	27,25	221	185
Батон	30	2,4	0,42	10,11	54	0001
Какао (безмолочный)	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Всего в Завтрак	430	13,5	13,04	54,18	395	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	399
Всего в Второй завтрак	100	0,75		20,57	85	
Обед						
Соленый огурец	30	0,13	0,02	0,26	2	19
Борщ с курицей БМД	11,4/200	4,66	6,15	10	114	62
Котлета мясная	50	6,69	6,29	2,17	92	282
Рожки БМД	130	5,45	4,15	28,38	173	205
Компот из свежих яблок и клубники	180	0,15	0,11	16,34	67	372
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Всего в Обед	670	22,78	17,74	83,95	589	
Ужин						
Пряник	50	3,53	5,19	10,73	103	003
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Батон	20	1,6	0,28	6,74	36	0001
Каша "Дружба"(безмолочная)	230	7,49	9,69	31,91	245	168
Всего в Ужин	500	12,74	15,18	59,74	426	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,32	27,67	58,45	

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**
 Возрастная категория: **БЛ Сад (с 3 до 7 лет)**

на 4-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Отварное яйцо 1/2	20	0,08		11,88	48	2
Каша ячневая (безмолочная)БМД	200/3	6,34	7,95	26,09	201	168
Батон	25	2	0,35	8,42	45	0001
Какао (безмолочный)	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Всего в Завтрак	445	12,14	11,8	63,21	414	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	399
Всего в Второй завтрак	100	0,75		20,57	85	
Обед						
Салат из квашеной капусты	30	0,8	2,24	3,42	37	20
Суп сборно-овощной с курицей бмд	11/200	5,96	8,14	11,17	142	67
Снопики куриные	70	13,2	13,51	13,97	230	305
Каша гречневая рассыпчатая БЗД	150	5,97	4,88	28,3	181	313
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4		0,02	102	376
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
Всего в Обед	700	31,37	29,67	80,35	815	
Ужин						
Бутерброд с повидлом	25/20	2,22	0,38	19,79	92	2
Рагу овощное БМД	200	4,65	7,29	20,08	165	137
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Всего в Ужин	445	6,99	7,69	50,23	299	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,71	27,42	53,15		

Сезон:

ВЕСЕННИЙВозрастная категория: **БЛ Сад (с 3 до 7 лет)****на 4-ая неделя/Вторник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша кукурузная БЛ	200	6,34	7,95	26,09	201	168
Батон	30	2,4	0,42	10,11	54	0001
Какао (безмолочный)	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Всего в Завтрак	430	12,46	11,87	53,02	375	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	399
Всего в Второй завтрак	100	0,75		20,57	85	
Обед						
Винегрет "Любительский"	30	1,66	4,55	8,43	81	45
Рассольник с курицей БМД	11/200	6,77	8,64	15,07	165	74
Кнели мясные	50	6,96	8,17	2,17	110	282
Пюре картофельное (безмолочное)	130	2,67	4,23	16,58	115	321
Компот из кураги	180	0,31		14,54	59	376
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
Всего в Обед	660	23,41	26,49	80,25	654	
Ужин						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
"Рогалик с повидлом"	50	4,5	11,7	32,8	250	488
Каша рисовая (безмолочная)	200/3	7,96	8,41	45,04	288	176
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Батон	10	0,8	0,14	3,37	18	0001
Всего в Ужин	560	13,78	20,67	101,37	642	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			11,48	30,26	58,15	

Сезон:

ВЕСЕННИЙВозрастная категория: **БЛ Сад (с 3 до 7 лет)****на 4-ая неделя/Среда**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Омлет натуральный БМД	120	7,52	13,46	1,51	157	215
Икра кабачковая	50	0,32	0,15	2,51	13	53
Батон	25	2	0,35	8,42	45	0001
Какао (безмолочный)	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Всего в Завтрак	395	13,56	17,46	29,27	335	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	399
Всего в Второй завтрак	100	0,75		20,57	85	
Обед						
Салат из свеклы	30	0,4	1,61	2,51	28	33
Щи"крестьянские" с курицей БЗД	11/200	4,18	6,5	8,01	107	66
Плов с мясом БЛД	31/150	11,51	10,8	25,23	244	304
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4		0,02	102	376
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
Всего в Обед	661	21,53	19,81	59,23	605	
Ужин						
Бутерброд с повидлом	25/20	2,22	0,38	19,79	92	2
Рыба запеченная в сухарях	80	11,68	5,27	2,32	103	242
Картофель отварной с укропом БЗД	150	2,27	2,48	17,83	103	125
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Всего в Ужин	475	16,29	8,15	50,3	340	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,28	29,96	46,71		

Сезон:

ВЕСЕННИЙВозрастная категория: **БЛ Сад (с 3 до 7 лет)****на 4-ая неделя/Четверг**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Лапшевник с яйцом БМД	45/150	16,16	18,96	24,81	334	212
Батон	30	2,4	0,42	10,11	54	0001
Какао (безмолочный)	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Всего в Завтрак	410	22,28	22,88	51,74	508	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	399
Всего в Второй завтрак	100	0,75		20,57	85	
Обед						
Салат "Зимний"	30	0,83	1,38	2,57	26	13
Борщ с курицей БМД	11,4/200	4,66	6,15	10	114	62
Тефтели мясные	75	11,13	11,18	16,74	212	286
Рожки БМД	150	6,29	4,79	32,75	200	205
Компот из кураги	180	0,31		14,54	59	376
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
Всего в Обед	705	28,26	24,4	100,06	734	
Ужин						
Груши	100	0,56	0,4	12,97	58	368
Пряник	50	3,53	5,19	10,73	103	003
Каша пшённая (безмолочная) БЗД	200	7,38	9,12	27,25	221	185
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Батон	20	1,6	0,28	6,74	36	0001
Всего в Ужин	570	13,19	15,01	68,05	460	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,43	31,37	53,81		

Сезон:

ВЕСЕННИЙВозрастная категория: **БЛ Сад (с 3 до 7 лет)****на 4-ая неделя/Пятница**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Омлет натуральный БМД	180	11,28	20,19	2,27	236	215
Батон	30	2,4	0,42	10,11	54	0001
Какао (безмолочный)	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Всего в Завтрак	410	17,4	24,11	29,2	410	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	399
Всего в Второй завтрак	100	0,75		20,57	85	
Обед						
Салат"Зимний"	30	0,83	1,38	2,57	26	13
Суп овощной с курицей БМД	11/200	16,63	18,28	8,47	265	66
Биточки мясные	50	9,74	11,44	3,04	154	282
Каша гречневая рассыпчатая БЗД	130	5,17	4,23	24,53	157	313
Компот из кураги	180	0,31		14,54	59	376
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Всего в Обед	670	38,38	36,35	79,95	802	
Ужин						
Пряник	50	3,53	5,19	10,73	103	003
Каша рисовая (безмолочная)	230	9,15	9,67	51,8	331	176
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Батон	20	1,6	0,28	6,74	36	0001
Всего в Ужин	500	14,4	15,16	79,63	512	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15,69	37,63	46,3	