

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 117»
Ленинского района г.Саратова

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующим МДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 117»

 И.П. Пленкиной

Приказ от «11» 01 2022
№ 4



ПРИМЕРНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
В МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 117»
Ленинского района г.Саратова

ПРИНЯТО

на заседании Совета родителей

МДОУ «Детский сад

комбинированного вида № 117»

Протокол от «13» 01 2022 г. № 02

Меню

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.						
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
7	Каша манная молочная жидкая	150/200/200	4.7/6.27/6.27	7.6/10.1/10.1	19.75/26/26	166/223/223
94	Бутерброд с маслом	30/4 35/5 50/10	5/6.3/9.3	12/14/19.8	13/16/21	180/215/300
54	Кофейный напиток с молоком	180/200/200	2.85/3.03/3.03	2.41/2.65/2.65	14.36/15.7/15.7	91/100/100
2 завтрак						
2	Йогурт	150/180/200	0,2/0,2/0,4	0,2/0,2/0,4	11,6/11,6/23,2	48/48/96
Обед						
49	Свекла отварная	30/60/80	0.7/0.9/1.9	0.04//0.06/0.12	4.3/5.2/10.4	21.4/25.8/51.6
78	Щи на мясном бульоне со сметаной	180/200/250	1,65/1,83/2,29	3,85/4,28/5,34	11,99/13,32/16,65	87,89/97,65/122,06
45	Запеканка рисовая с мясом	150/190/200	8,92/12,50/16,07	9,0/12,60/16,2	7,28/10,20/13,11	74,28/104,00/133,71
431	Компот из сухофруктов	180/200/200	0.2/0.228/0.22	0	14.6/17.5/17.5	93.2/111.8/111.8
148	Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/27,36	69,6/87/139,2
Уплотненный полдник						
230	Ленивые вареники	145/185/220	16,1/19,3/20,8	13,4/16/17,2	32,3/38,7/41,7	306,3/367/396
108	Соус сметанный сладкий	30/50/60	0,44/0,48/0,48	0,018/0,020/0,020	25,04/27,7/27,7	102/112/112
147	Хлеб пшеничный	30/45/50	2,28/3,04/3,8	0,24/0,32/0,4	14,76/19,69/24,61	70,32/93,76/117,2
391	Чай с лимоном	180/200/200	0,18/0,2/0,2	0,09/0,1/0,1	9,9/11,0/11,0	37,2/41,4/41,4
б/н	Вафля	20/30/40	0,2/0,5/0,75	3/5/7,5	6,2/10,3/15,5	42,4/70,8/105

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
55,3/68,7/82,5	61,4/76,3/92,5	218,0/272,9/303,0	1624,5/1984,1/2382,7

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.						
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
I завтрак						
189	Каша геркулесовая молочная	150/200/200	5,0/6.7/6,7	7,2/9,7/9,7	18,3/24.4/24,4	158.2/211/211
90		Какао с молоком	180/200/200	3,8/4,2/4,2	3,2/3,5/3,5	15,6/17,33/17,33
4	Бутерброд с маслом ,сыром	30/4/7	2.2	4.5	14.8	110
		35/5/10	3	6	19.7	145
		50/10/12	3.86	7.66	24.69	183
2 завтрак						
420	снежок	150/180/200	0,2/0,2/0,4	0,2/0,2/0,4	11,6/11,6/23,2	48/48/96
Обед						
76	Борщ на м.б. со сметаной	180/200/250	5,09/5,60/7	7,54/8,30/10,37	9,3/10,30/12,87	114,54/126,00/157,5
276	Жаркое по -домашнему	180/200/200	13.12/14.4/17.28	14.4/15.8/18.96	16.6/18.2/21.84	249/273/327
431	Компот из сухофруктов	180/200/200	0,1/0,12/0,13	0,1/0,12/0,13	18,1/21,72/24,1	73,5/88,2/98,0
148	Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/27,36	69,6/87/139,2
Уплотненный Полдник						
93	Суп молочный с макаронными изделиями	180/200/250	9,72/12,96/19,44	2,34/3,12/4,86	1,02/1,36/2,04	58,86/78,48/117,72
02	Булочка домашняя	50/50/50	2.7/3,3/4.3	3.3/4.1/5.4	28/35/46.55	149/186/247
391	Чай с сахаром	180/200/200	0,18/0,2/0.2	0,09/0,1/0.1	9,9/11,0/11.0	37,2/41,4/41,4
147	Хлеб пшеничный	30/45/50	2,28/3,04/3,8	0,24/0,32/0,4	14,76/19,69/24,61	70,32/93,76/117,2
б/н	Апельсин	160/170/310	0.64/0.68/1.23	0.48/0.51/0.92	16/18/32.7	74/79/143.7

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	Углеводы	
55,5/66,7/84,2	53,2/63,8/78,6	213,9/235,9/317,3	
			1434,6/1827,0/2253,0

Меню

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.						
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
179	Каша пшенная молочная	150/200/200	4.5/5.9/5.9	6.8/9.1/9.1	26.6/35.4/35.4	182.7/243/243
54	Кофейный напиток с молоком	180/200/200	2.85/3.03/3.03	2.41/2.65/2.65	14.36/15.7/15.7	91/100/100
4	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/7 35/5/10 50/10/12	5/6.3/9.3	12/14/19.8	13/16/21	180/215/300
2 завтрак						
18	Сок	180/200/200	0,2/0,2/0,4	0,2/0,2/0,4	11,6/11,6/23,2	48/48/96
Обед						
47	Суп с клецками на ов.бул..со сметаной	180/200/250	9,1/10,1/12.6	4,8/5,4/6.75	18,0/20,0/25	148,4/163,6/204.5
321	Картофельное пюре	120/150/200	2,60/3,2/4.3	4,00/5,0/6.65	15/20/26.6	106/133,6/177.6
412	Суфле из печени	70/80/90	11,5/16,1/20,7	13,7/19,1/24,6	2,3/3,22/4,1	196,1/274,5/352,9
376	Кисель	180/200/200	0,44/0,48/0.48	0,018/0,020/0.	25.04/27,7/27.	102/112/112
148	Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/27,36	69,6/87/139,2
Уплотненный полдник						
44	Капуста тушенная	150/180/240	5.59/6.45/8.6	8.59/9.91/13.2	97.1/112.13/14	102/112/112
35	Котлета рыбная	60/80/120	4,5/6,1/7,15	4,8/6,4/8,6	2,4/3,3/3,9	93,7/125/177,5
391	Чай с лимоном	180/200/200	0,18/0,2/0.2	0,09/0,1/0.1	9,9/11,0/11.0	37,2/41,4/41.4
147	Хлеб пшеничный	30/45/50	2,28/3,04/3,8	0,24/0,32/0,4	14,76/19,69/24	70,32/93,76/117,
б/н	Печенье	20/30/50	0,7/1,22/1,83	2,25/3,76/5,64	8,17/13,62/20,43	56,04/93,4/140,1

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
71,9/83,7/105,8	60,3/69,6/87,6	222,9/264,7/319,4	
			1555,9/1834,2/2261,6

Меню

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

№ рецеп та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
179	Каша вязкая пшеничная молочная	150/200/200	4.5/5.9/5.9	6.8/9.1/9.1	26.6/35.4/35.4	182.7/243/243
54	Кофейный напиток с молоком	180/200/200	2.85/3.03/3.03	2.41/2.65/2.65	14.36/15.7/15.7	91/100/100
4	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/7 35/5/10 50/10/12	5/6.3/9.3	12/14/19.8	13/16/21	180/215/300
2 завтрак						
18	Ряженка	180/200/200	0,2/0,2/0,4	0,2/0,2/0,4	11,6/11,6/23,2	48/48/96
Обед						
01	Икра кабачковая	40/50/80	0.8/1/1.6	3.3/3.8/6	3.8/4.5/7	47/56/90
73	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	180/200/250	3.09/3.60/6	7.54/8.30 /10.3	12.3/15.30 /17.87	104/54/116/126.
204	Макароны отварные	120/150/200	12.7/14/16.8	5,59/6,91/10,2	46,1/50,03/ 209	132/134/142
39	Тефтели мясо-крупяные из говядины	70/80/ 100	13.12/14.4/17. 28	14.4/15.8/18.9 6	16.6/18.2/21.8 4	249/273/327
431	Компот из сухофруктов	180/200/200	0,1/0,12/0,13 2,64/3,3/5,28	0,1/0,12/0,13 0,48/0,6/0,96	18,1/21,72/24, 13,68/17,1/27, 36	73,5/88,2/98,0 69,6/87/139,2
148	Хлеб ржаной	40/50/80				
Уплотненный полдник						
245	Сырники из творога	140/160/180	18.2/20.4/23.4	27/31/35	27/31/35	420/482/540
354	Соус сметанный сладкий	40/40/40	1/1.3/1	6/7.5/6	1.44/1.8/1.44	64.8/81/64.8
147	Хлеб пшеничный	30/40/50	2,28/3,04/3,8	0,24/0,32/0,4	14,76/19,69/24	70,32/93,76/117,
391	Чай с сахаром	180/200/200	0,18/0,2/0.2	0,09/0,1/0.1	9,9/11,0/11.0	37,2/41,4/41.
б/н	яблоко	160/170/310	0.64/0.68/1.23	0.48/0.51/0.92	16/18/32.7	74/79/143.7

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	Углеводы	
55,5/66,7/84,2	53,2/63,8/78,6	213,9/235,9/317,3	1434,6/1827,0/2253,0

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

№ рецеп- та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
20	Омлет натуральный	80/100/150	7.32/9.7/9.7	11.04/14.6/14.6	1.14/1.5/1.15	133.4/177.52/177.52
95	Бутерброд с маслом	30/4/ 40/5/ 50/8	2.2 3 3.86	4.5 6 7.66	14.8 19.7 24.69	110 145 183
043	Какао с молоком	180/200/200	3,8/4,2/4,2	3,2/3,5/3,5	15,6/17,33/17,33	107,0/118,8/118,8
2 завтрак						
б/н	Сок фруктовый	180/200/200	4,75/5,22/5.8	3.75/4.5/5	6.39/7.2/8	91/95.40/120
Обед						
б/н	Соленый огурец	40/50/80	0.32/0.4/0.48	0.04/0.05/0.06	0.68/0.85/1	4.4/5.5/8.8
103	Суп картофельный с макаронными Изделиями на к.б.	180/200/250	6.6/7.4/9.2	4.1/4.6/5.7	9.4/10.4/13	100.2/111.4/139.2
210	Каша гречневая рассыпчатая	130/150/200	4,18/4,43/6,44	3,85/4,45/5,93	17,34/20,01/26,68	119,35/137,72/136,2
43	Гуляш из отварного мяса курицы	70/80/90	8.2/10.9/13.6	11.4/15/18.75	7.5/10/12.5	158/210/262
431	Компот из сухофруктов	180/200/200	0,1/0,12/0,13 2,64/3,3/5,28	0,1/0,12/0,13 0,48/0,6/0,96	18,1/21,72/24,1 13,68/17,1/27,36	73,5/88,2/98,0 69,6/87/139,2
148	Хлеб ржаной	40/50/80				
Уплотненный Полдник						
34	Овощное рагу	120/150/220	3.12/3.63/4.81	5.59/6.45/8.6	8.59/9.91/13.2	97.1/112.13/149.5
391	Чай с лимоном	180/200/200	0,18/0,2/0.2	0,09/0,1/0.1	9,9/11,0/11.0	37,2/41,4/41.4
б/н	Зефир	20/30/40	0,09/0,016/0,024	0	9,4/14,6/24	36,6/60,8/90
147	Хлеб пшеничный	30/40/50	2,28/3,04/3,8	0,24/0,32/0,4	14,76/19,69/24	70,32/93,76/117,2

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
66,6/80,3/87,9	70,9/87,8/94,6	226,9/276,6/322,9	1700,8/2210,1/2490,3

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

№ рецеп- та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
1 завтрак						
189	Каша манная молочная жидкая	130/150/200	4,4/4.14/5.45	5,7/7,6/10.1	17/20.1/26	119.6/138 223
043	Какао с молоком	180/200/200	2,8/3,8/4,2	3/3,2/3,5	13,6/15,63/17	89,02/108,8/110,8
95	Бутерброд с маслом	30/4/	1,4	3	7	62,5
		35/5/	3,83	3,83	8,16	71,55
		50/10	5,3	5,8	9	100
	Яйцо отварное	40/40/40	4,2/4,2/4,2	3,8/3,8/3,8	0,2/0,2/0,2	49,6./49,6/49,6
2 завтрак						
2	Йогурт	100/100/150	2/2/2	3/3/3	7,3/7,3/7,3	39/39/39
Обед						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	180/200/250	6,6/7,4/9,2	4,1/4,6/5,7	9,4/10,4/13	100,2/111,4/139 .2
306	Голубцы ленивые	180/200/200	13,2/17,55/17,5 5	16,4/21,28/21 .28	10,9/14,49/14,49	283/312/312
148	Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3 3/5,28	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/27,36	69,6/87/139,2
431	Компот из сухофруктов	180/200/200	0,5/0,6/0,6	-	13,14/14,6/14,6	52,74
Уплотненный Полдник						
365	Суфле творожное	150/180/240	18,2/20,4/23,4	27/31/35	27/31/35	300/392/440
108	Соус сметанный сладкий	40/40/40	0,6/0,6/0,6	2/2/2	24/24/24	54/64/69
147	Хлеб пшеничный	30/40/50	2,28/3,04/3,8	0,24/0,32/0,4	14,76/19,69/24,6 1	70,32/93,76/117,2
391	Чай с лимоном	180/200/200	0,18/0,2/0,2	0,09/0,1/0,1	9,9/11,0/11,0	37,2/41,4/41,4
б/н	Печенье	12/20/30	0,7/1,22/1,83	2,25/3,76/5,6 4	8,17/13,62/20,43	56,04/93,4/140,1

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
65,7/74,9/92,0	72,5/87,8/103,3	258,4/300,7/366,0	1933,1/2302,0/2724,6

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

№ рецеп та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
1 завтрак						
189	Каша пшенная	130/150/200	3/3,9/5,7	3.2/3.72/4.97	16.59/18.5 /20.7	91,8/106/122
4	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/7 40/5/10 50/10/12	3/4,6/7.3	9/9,8/19.8	9/10,7/15	110/152,4/184
54	Кофейный напиток с молоком	180/200/200	2.85/3.03/3.03	2.41/2.65/2. 65	14.36/15.7/15.7	91/100/100
2 завтрак						
б/н	Снежок	100/100/100	2/2/2	3/3/3	7,3/7,3/7,3	39/39/39
Обед						
102	Икра кабачковая	40/50/80	0.8/1/1.6	3.3/3.8/6	3.8/4.5/7	47/56/90
82	Рассольник «Ленинградский»	180/200/250	3.09/3.60/6	7.54/8.30 /10.3	12.3/15.30 /17.87	104.54 116 126.
278	Бефстроганов из отварного мяса с соусом	60/80/90 60/80/80	15.51/20.62/22	12.43/16.6/1 7.7	3.29/4.47/4.76	187/248/265
171	Каша гречневая рассыпчатая	120/150/200	2.7/3.3/4.3	3.3/4.1/5.4	28/35/46.55	149/186/247
431	Компот из сухофруктов	180/200/200	0,1/0,12/0,13 2,64/3,3/5,28	0,1/0,12/0,13 0,48/0,6/0,96	18,1/21,72/24,1 13,68/17,1/27,3 6	73,5/88,2/98,0 69,6/87/139,2
148	Хлеб ржаной	40/50/80				
Уплотненный Полдник						
58	Картофель тушеный	180/200/250	12.7/14/16.8	5,59/6,91/10,	46,1/50,03/2	132/134/142
21	Ватрушка с творогом	50/50/50	1.7/2,3/3.3	3.1/3,3/4.1	26/30/40.55	129/156/197
147	Хлеб пшеничный	30/40/50	2,28/3,04/3,8	0,24/0,32/0,4	14,76/19,69/24, 61	70,32/93,76/117, 2
391	Чай с сахаром	180/200/200	0,18/0,2/0.2	0,09/0,1/0.1	9,9/11,0/11.0	37,2/41,4/41. 4
б/н	апельсин	160/170/310	2.2/2.3/4	0.49/0.52/0.9	23/24/44.4	103/110/200

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	Углеводы	
55,5/66,7/84,2	53,2/63,8/78,6	213,9/235,9/317,3	1434,6/1827,0/2253,0

Меню

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.						
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
190	Каша геркулесовая молочная Бутерброд с маслом.сыром	150/200/200	3,5/4,6/4,6	5,8/7.59/7,59	20/26.5/26,5	146/192/192
95		30/4/7 40/5/10 50/8/12	5/6.3/9.3	12/14/19.8	13/16/21	180/215/300
54		Кофейный напиток с молоком	180/200/200	2.85/3.03/3.03	2.41/2.65/2.65	14.36/15.7/15.7
2 завтрак						
418	СОК	150/180/200	0,2/0,2/0,4	0,2/0,2/0,4	11,6/11,6/23,2	48/48/96
Обед						
27	Сельдь соленая порционно	32/37/58	5.6/6.4/9.9	5.44/6.2/9.6	0/0/0	71.68/81.6/127
27	Суп из овощей со сметаной	180/200/250	6.6/7.4/9.2	4.1/4.6/5.7	9.4/10.4/13	100.2/111.4/139.2
294	Запеканка из печени с рисом	180/200/200	20.1/26.8/26.8	15/20/20	33/44/44	331.8/463.6/463.6
148	Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/27,36	69,6/87/139,2
431	Компот из сухофруктов	180/200/200	0.2/0.228/0.22	0	14.6/17.5/17.5	93.2/111.8/111.8
Уплотненный Полдник						
44	Капуста тушенная	150/180/240	5.59/6.45/8.6	8.59/9.91/13.2	97.1/112.13/149.5	102/112/112
268	Суфле из рыбы	60/80/90	4,5/6,1/7,15	4,8/6,4/8,6	2,4/3,3/3,9	93,7/125/177,5
147	Хлеб пшеничный	30/40/50	2,28/3,04/3,8	0,24/0,32/0,4	14,76/19,69/24	70,32/93,76/117,4
391	Чай с сахаром	180/200/200	0,18/0,2/0.2	0,09/0,1/0.1	9,9/11,0/11.0	37,2/41,4/41.4
б/н	яблоко	160/170/310	2.2/2.3/4	0.49/0.52/0.9	23/24/44.4	103/110/200

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
52,5/62,6/76,8	70,7/84,7/103,4	177,5/211,4/243,0	1575,4/1873,8/2238,9

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.						
№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
541	Каша пшеничная молочная	150/200/200	3,6/4.2/4.6	4,9/5,7/7.5	12,6/18.5/26	107.7/123,7/192
54	Кофейный напиток с молоком	180/200/200	2.85/3.03/3.03	2.41/2.65/2.65	14.36/15.7/15.7	91/100/100
95	Бутерброд с маслом,сыром	30/4/7 40/5/10 50/10/12	5/6.3/9.3	12/14/19.8	13/16/21	180/215/300
2 завтрак						
418	Ряженка	150/180/200	2/2/2	3/3/3	7,3/7,3/7,3	39/39/39
Обед						
13	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180/200/250	1,6/2,1/3,2	1,2/1,6/3,7	14,4/15,4/18	100,2/111.4/132
276	Жаркое по -домашнему	180/200/200	20.1/26.8/26.8	15/20/20	33/44/44	331.8/463.6/466
431	Компот из сухофруктов	180/200/200	0.2/0.228/0.22	0	14.6/17.5/17.5	93.2/111.8/111
148	Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/27,36	69,6/87/139,2
Уплотненный Полдник						
239	Тефтели рыбные	60/70/120	4,5/6,1/7,15	4,8/6,4/8,6	2,4/3,3/3,9	93,7/125/177
89	Каша рисовая вязкая на воде (для гарнира)	120/150/200	3/3.45/6.6	5.59/6.91/10.2	46.1/50.03/109	132/134/142
391	Чай сладкий с лимоном	180/200/200	0,18/0,2/0.2	0,09/0,1/0.1	9,9/11,0/11.0	37,2/41,4/41.
147	Хлеб пшеничный	30/40/50	2,28/3,04/3,8	0,24/0,32/0,4	14,76/19,69/24	70,32/93,76/110
б/н	Вафля	20/30/40	0,7/1.22/1,83	2,25/3,76/5,64	8,17/13,62/20,43	56,04/93,4/140

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
44,7/58,9/78,7	61,7/81,5/98,8	206,5/260,7/330,0	1438,8/1860,3/2362,4

Меню

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

№ рецеп та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
190	Каша «Дружба молочная» молочная	130/160/200	2.5/3,6/4,6	3.5/5.9/7.59	20/26.5/35.4	146.7/192/223
4	Бутерброд с маслом	30/4/ 40/5/ 50/10/	1,4/3.83/5.3	3/3,83/5.8	7/8,16/9	62,5/71.55/100
		180/200/200	2.85/3.03/3.03	2.41/2.65/2.65	14.36/15.7/15.7	91/100/100
043	Какао с молоком					
2 завтрак						
б/н	Сок	100/100/100	0,2/0,2/0,4	0,2/0,2/0,4	11,6/11,6/23,2	48/48/96
Обед						
73	Суп свекольный на к.б. со сметаной	180/200/250	5/5,5/6,8	5,4/5,9/7,3	9,48/10,4/13	104,7/115/143
80	Запеканка макаронная с мясом кур	180/220/240	20.1/26.8/26.8	15/20/20	33/44/44	231.8/363.6/403.6
	Кисель	180/200/200	0.2/0.228/0.22	0	14.6/17.5/17.5	93.2/111.8/111.8
148	Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/27,36	69,6/87/139,2
		Уплотненный Полдник				
214	Омлет натуральный	80/100/150	7.32/7.8/9.7	11.04/14.6/14.6	1.14/1.5/1.15	117.4/127.52/157.52
43	Горох зеленый отварной	50/60/80	1.9/2.4/3	3.5/4.3/5.4	3.9/4.8/6	53/64/80
147	Хлеб пшеничный	30/40/50	2.28/3.04/3.8	0.24/0.32/0.4	14.76/19.69/24.61	70/93/117
б/н	зефир	40/50/60	0,7/1,22/1,83	2,25/3,76/5,64	8,17/13,62/20,43	56,04/93,4/140,1
		180/200/200	0,18/0,2/0,2	0,09/0,1/0,1	9,9/11,0/11,0	37,2/41,4/41,4
391	Чай с лимоном					

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
43,5/56,9/76,7	47,6/61,7/80,9	202,5/263,8/333,5	1454,9/1875,3/2352,8