

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года осень/зима

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая гречневая (осень- зима)	150	5	5	21	146	106,1
	Хлеб пшеничный (осень- зима)	15	1		7	35	310
	Чай с молоком или сливками (осень- зима)	180	3	3	14	92	263
Итого за завтрак		345	9	8	42	273	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные (осень-	100	1		10	43	268
Итого за 2 завтрак		100	1		10	43	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем (осень-	150	1	3	5	51	56
	Сметана (осень- зима)	10		2		16	319
	Гуляш из отварного мяса (сад) (осень- зима)	60	8	6	2	95	177,1
	Компот из сушеных фруктов (осень- зима)	150			21	86	253
	Хлеб пшеничный (осень- зима)	15	1		7	35	310
	Хлеб ржаной (осень- зима)	20	1		9	42	311
	Каша перловая вязкая (осень- зима)	60	1	2	9	54	209
	Салат из свеклы отварной (осень- зима)	30		2	3	28	34
Итого за обед		495	12	15	56	407	
Уплотнены	Пирожки с капустой 80гр (осень- зима)	75	4	5	30	129	381
	Соль (осень- зима)	4					314
	Винегрет овощной (осень- зима)	200	3	6	19	190	8
	Хлеб пшеничный (осень- зима)	20	2		10	47	310
	Чай с сахаром (осень- зима)	180			13	50	261
	Омлет натуральный с маслом (осень- зима)	80	7	10	2	125	131
Итого за Уплотненный полдник		559	16	21	70	541	
Итого за день		1 499	38	44	182	1264	
Итого за период		1 499	38	44	182	1264	
Среднее значение за период			3,8	4,4	18,2	126,4	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года осень/зима

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная (осень- зима)	150	4	4	25	154	111,5
	Кофейный напиток с молоком (осень- зима)	180	3	2	13	84	264
	Бутерброды с маслом сливочным (осень- зима)	30	2	6	11	102	1
Итого за завтрак		360	9	12	49	340	
2 завтрак	Кефир, бифидофрукт (осень- зима)	100	3	3	4	50	270
Итого за 2 завтрак		100	3	3	4	50	
обед	Суп картофельный с Геркулесом (осень- зима)	150	1	2	8	55	62
	Соус сметанный с томатом (осень- зима)	10			1	8	242
	Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо) (осень-	100	9	7	13	139	191
	Компот из кураги (осень- зима)	150			21	86	253,2
	Хлеб пшеничный (осень- зима)	15	1		7	35	310
	Хлеб ржаной (осень- зима)	20	1		9	42	311
	салат из свеклы и моркови (осень- зима)	30		3	3	39	35
Итого за обед		475	12	12	62	404	
Уплотнены	Запеканка из творога с морковью (осень- зима)	85	9	11	20	201	150
	Молоко сгущеное (осень- зима)	20	2		11	52	316
	Чай с молоком или сливками (осень- зима)	180	3	3	14	92	263
	Соль (осень- зима)	4					314
	Батон (осень- зима)	20	2		10	47	317
	Конфеты Испанская ночь	19		2	15	76	321
Итого за Уплотненный полдник		328	16	15	70	468	
Итого за день		1 263	40	43	185	1262	
Итого за период		1 263	40	43	185	1262	
Среднее значение за период			4	4,3	18,5	126,2	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года осень/зима

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	150	3	5	18	125	111,3
	Какао с молоком (осень- зима)	180	4	3	16	107	266
	Хлеб пшеничный (осень- зима)	15	1		7	35	310
	Сыр порциями (осень- зима)	8	2	2		29	6
Итого за завтрак		353	10	10	41	296	
2 завтрак							
	Напиток из плодов шиповника (осень- зима)	100			9	41	267
Итого за 2 завтрак		100			9	41	
обед							
	Борщ с капустой и картофелем (осень- зима)	150	1	3	8	62	52,11
	Сметана (осень- зима)	5		1		8	319
	Пюре картофельное (осень- зима)	100	2	3	14	92	216
	Компот из свежих яблок (осень- зима)	150			18	72	251,1
	Котлеты рубленные из птицы (осень- зима)	60	9	10	10	164	202
	Хлеб ржаной (осень- зима)	20	1		9	42	311
	Хлеб пшеничный (осень- зима)	15	1		7	35	310
Итого за обед		500	14	17	66	475	
Уплотнены							
	Омлет натуральный с маслом (осень- зима)	70	6	10	2	109	131
	Салат из белокачанной капусты (осень- зима)	60	1	2	4	36	13
	Чай с молоком или сливками (осень- зима)	180	3	3	14	92	263
	Макаронные изделия отварные* (осень- зима)	120	5	1	25	142	123
	Хлеб пшеничный (осень- зима)	20	2		10	47	310
	Соль (осень- зима)	4					314
	Джем, повидло (осень- зима)	20			11	42	313
Итого за Уплотненный полдник		474	17	16	66	468	
Итого за день		1 427	41	43	182	1280	
Итого за период		1 427	41	43	182	1280	
Среднее значение за период			4,1	4,3	18,2	128	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года осень/зима

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшенная жидкая молочная (осень- зима)	150	3	4	23	144	111,6
	Чай с молоком или сливками (осень- зима)	180	3	3	14	92	263
	Батон (осень- зима)	20	2		10	47	317
	Сметана (осень- зима)	5		1		8	319
Итого за завтрак		355	8	8	47	291	
2 завтрак							
	Яблоки свежие (осень- зима)	100			10	44	248,1
Итого за 2 завтрак		100			10	44	
обед							
	Рассольник ленинградский (осень- зима)	150	1	3	10	72	60
	Рагу из овощей (осень- зима)	100	2	4	10	87	87
	Кнели куриные с рисом (осень- зима)	50	10	9	3	131	207
	Чай с сахаром (осень- зима)	130			9	36	261
	Хлеб ржаной (осень- зима)	15	1		7	32	311
	Хлеб пшеничный (осень- зима)	15	1		7	35	310
Итого за обед		460	15	16	46	393	
Уплотнены							
	Оладьи (сухие дрожжи) (осень- зима)	100	7	11	38	282	275,1
	Джем, повидло (осень- зима)	30			17	64	313
	Молоко кипяченое (осень- зима)	180	5	5	9	102	269
	Салат из моркови и яблок (осень- зима)	80	1	4	6	66	20
	Соль (осень- зима)	4					314
	Хлеб пшеничный (осень- зима)	20	2		10	47	310
Итого за Уплотненный полдник		414	15	20	80	561	
Итого за день		1 329	38	44	183	1289	
Итого за период		1 329	38	44	183	1289	
Среднее значение за период			3,8	4,4	18,3	128,9	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года осень/зима		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша вязкая ячневая молочная (осень- зима)	150	3	4	24	144	106,44
	Кофейный напиток с молоком (осень- зима)	180	3	2	13	84	264
	Бутерброды с маслом сливочным (осень- зима)	25	2	5	9	85	1
Итого за завтрак		355	8	11	46	313	
2 завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (осень-	150	1		15	64	268
Итого за 2 завтрак		150	1		15	64	
обед							
	Сметана (осень- зима)	5		1		8	319
	Рис припущенный (осень- зима)	60	1	2	15	80	211
	Суфле из рыбы (осень- зима)	50	8	6	2	80	171
	Компот из сушеных фруктов (осень- зима)	130			18	74	253
	Хлеб ржаной (осень- зима)	15	1		7	32	311
	Хлеб пшеничный (осень- зима)	15	1		7	35	310
	Салат из свеклы отварной (осень- зима)	30		2	3	28	34
	Щи из свежей капусты с картофелем (осень-	150	1	3	5	51	56
Итого за обед		455	12	14	57	388	
Уплотнены							
	Булочка Веснушка (дрожжи сухие) (осень- зима)	60	5	6	32	181	293,1
	Молоко кипяченое (осень- зима)	180	5	5	9	102	269
	Соль (осень- зима)	4					314
	Хлеб пшеничный (осень- зима)	20	2		10	47	310
	Макаронные изделия отварные с маслом (осень-	100	6	6	27	171	124
Итого за Уплотненный полдник		364	18	17	78	501	
Итого за день		1 324	39	42	196	1266	
Итого за период		1 324	39	42	196	1266	
Среднее значение за период			3,9	4,2	19,6	126,6	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша вязкая молочная Дружба	150	5	6	21	151	107
	Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	263
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	310
	Масло порциями	5		4		33	5
Итого за завтрак		350	9	13	42	311	
2 завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	268
Итого за 2 завтрак		100	1		10	43	
обед							
	Нугылишд (Суп картофельный с горохом и	150	3	3	17	89	66
	Капуста тушеная	80	2	3	8	60	228
	Тефтели мясные (2-й вариант)	60	9	6	10	133	188
	Чай с сахаром	130			9	36	261
	Хлеб ржаной	15	1		7	32	311
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	310
Итого за обед		450	16	12	58	385	
Уплотнены							
	Салат Космос (удмуртское блюдо)	80	5	12	5	148	44
	Пирожки с капустой 80гр	65	4	5	20	120	381
	Чай без сахара 1 - 3 года	180	7	2	1	47	417
	Яблоки свежие	180	1	1	18	79	248,1
	Соль	4					314
	Конфеты Испанская ночь	20		2	20	80	321
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
Итого за Уплотненный полдник		549	19	22	72	521	
Итого за день		1 449	45	47	182	1260	
Итого за период		1 449	45	47	182	1260	
Среднее значение за период			4,5	4,7	18,2	126	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшеничная жидкая молочная	150	4	4	25	154	111,5
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	264
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	310
	Сыр порциями	8	2	2		29	6
	Кефир, бифидофрут	100	3	3	4	50	270
Итого за завтрак		453	13	11	49	352	
обед							
	Борщ с капустой и картофелем	150	0	3	8	62	52,11
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	60	7	4	29	83	157
	Пюре картофельное	80	2	3	11	74	216
	Компот из сушеных фруктов	130			18	74	253
	Хлеб ржаной	15	1		7	32	311
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	310
Итого за обед		450	10	10	80	360	
Уплотненный							
	Пудинг из творога (паровой)	95	12	11	17	216	145
	Джем, повидло	40			22	85	313
	Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	269
	Соль	4					314
	Морковь припущенная	180	0	6	10	115	80
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	310
Итого за Уплотненный полдник		514	18	22	65	553	
Итого за день		1 417	42	43	194	1265	
Итого за период		1 417	42	43	194	1265	
Среднее значение за период			4,2	4,3	19,4	126,5	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша манная жидкая молочная	150	2	4	20	120	111,1
	Какао с молоком	180	4	3	16	107	266
	Батон	20	2		10	47	317
Итого за завтрак		350	8	7	46	274	
2 завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	268
Итого за 2 завтрак		100	1		10	43	
обед							
	Агырчишд (рассольник, удмуртское блюдо) на	150	2	2	8	57	59,2
	Котлеты рубленые из птицы	60	9	10	10	164	202
	Макаронные изделия отварные	80	3	2	16	90	212
	Чай с сахаром	130			9	36	261
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	310
	Хлеб ржаной	15	1		7	32	311
	Салат из квашеной капусты с луком	30	1	2	3	26	18
Итого за обед		480	17	16	60	440	
Уплотненный							
	Яйцо отварное	40	5	5		63	130
	Чай с сахаром	186			13	52	261
	Винегрет овощной	180	2	9	15	171	8
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Печенье	40	3	7	27	180	309
	Соль	4					314
Итого за Уплотненный полдник		470	12	21	65	513	
Итого за день		1 400	38	44	181	1270	
Итого за период		1 400	38	44	181	1270	
Среднее значение за период			3,8	4,4	18,1	127	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	150	3	5	18	125	111,3
	Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	263
	Бутерброд с повидлом	35	1	1	13	55	2
Итого за завтрак		365	7	9	45	272	
2 завтрак							
	Яблоки свежие	100			10	44	248,1
Итого за 2 завтрак		100			10	44	
обед							
	Щи по - Уральски (с крупой) на курином бульоне	150	2	3	5	54	57,2
	салат из свеклы и моркови	30		3	3	39	35
	Пюре гороховое с маслом	70	6	3	21	119	120
	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	253
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	310
	Хлеб ржаной	15	1		7	32	311
	Кнели куриные с рисом	50	10	9	3	131	207
Итого за обед		480	20	18	67	496	
Уплотнены							
	Рагу из овощей	100	2	4	14	87	87
	Омлет натуральный с маслом	60	5	8	1	94	131
	Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	263
	Соль	4					314
	Печенье	40	3	7	31	180	309
Итого за Уплотненный полдник		384	13	22	59	453	
Итого за день		1 329	40	49	181	1265	
Итого за период		1 329	40	49	181	1265	
Среднее значение за период			4	4,9	18,1	126,5	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшенная жидкая молочная	150	3	4	23	144	111,6
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	264
	Бутерброды с сыром	35	3	5	10	97	3
Итого за завтрак		365	9	11	46	325	
2 завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	268
Итого за 2 завтрак		100	1		10	43	
обед							
	Салат из свёклы с соленым огурцом	30		2	3	29	38
	Запеканка картофельная с печенью	100	8	5	22	168	193,1
	Соус сметанный с томатом	10			1	8	242
	Суп картофельный с Геркулесом	150	1	2	8	55	62
	Компот из свежих яблок	130			16	62	251,1
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	310
	Хлеб ржаной	15	1		7	32	311
Итого за обед		450	11	9	64	389	
Уплотнены							
	Макароны, запечённые с яйцом	100	5	3	15	109	127
	Салат Космос (удмуртское блюдо)	100	6	15	6	179	44
	Чай с молоком или сливками	200	4	3	15	103	263
	Соль	4					314
	Яблоки свежие	100			10	44	248,1
	Вафли	25	1	1	20	86	326
Итого за Уплотненный полдник		529	16	22	66	521	
Итого за день		1 444	37	42	186	1278	
Итого за период		1 444	37	42	186	1278	
Среднее значение за период			3,7	4,2	18,6	127,8	
Среднее значение за период (10 дней)			39,8	44,1	184	1269	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 сад осень/зима

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая гречневая	180	6	6	25	176	106,1
	Батон	25	2		12	59	317
	Чай с молоком или сливками	200	4	3	15	103	263
	Масло порциями (осень- зима)	5		4		33	5
Итого за завтрак		410	12	13	52	371	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные (осень- зима)	150	1		15	64	268
Итого за 2 завтрак		150	1		15	64	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем (осень- зима)	180	1	4	6	61	56
	Гуляш из отварного мяса (сад) (осень- зима)	60	8	6	2	95	177,1
	Компот из сушеных фруктов (осень- зима)	180			25	103	253
	Хлеб пшеничный (осень- зима)	35	3		17	82	310
	Хлеб ржаной (осень- зима)	40	2		18	84	311
	Каша перловая вязкая (осень- зима)	100	2	3	14	90	209
	Салат из свеклы отварной (осень- зима)	60	1	4	5	56	34
Итого за обед		655	17	17	87	571	
Уплотненный	Пирожки с капустой 80гр (осень- зима)	140	6	8	45	269	381
	Соль (осень- зима)	6					314
	Винегрет овощной (осень- зима)	120	2	5	10	114	8
	Хлеб пшеничный (осень- зима)	20	2		10	47	310
	Чай с молоком или сливками (осень- зима)	200	4	3	15	103	263
	Омлет натуральный с маслом (осень- зима)	60	5	8	1	94	131
Итого за Уплотненный полдник		546	19	24	81	617	
Итого за день		1 761	49	54	235	1623	
Итого за период		1 761	49	54	235	1623	
Среднее значение за период			4.9	5.4	23.5	162,3	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 сад осень/зима

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная (осень- зима)	170	5	5	29	174	111,5
	Кофейный напиток с молоком (осень- зима)	180	3	2	13	84	264
	Бутерброды с маслом сливочным (осень- зима)	35	2	7	13	119	1
Итого за завтрак		385	10	14	55	377	
2 завтрак	Кефир, бифидофрукт (осень- зима)	100	3	3	4	50	270
Итого за 2 завтрак		100	3	3	4	50	
обед	Суп картофельный с Геркулесом (осень- зима)	180	2	2	10	66	62
	Соус сметанный с томатом (осень- зима)	30	1	1	2	24	242
	Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо) (осень- зима)	140	10	8	18	191	191
	Компот из кураги (осень- зима)	150			21	86	253,2
	Хлеб пшеничный (осень- зима)	30	2		15	71	310
	Хлеб ржаной (осень- зима)	35	2		16	74	311
	салат из свеклы и моркови (осень- зима)	60	1	6	5	78	35
Итого за обед		625	18	17	87	590	
Уплотненный	Запеканка из творога с морковью (осень- зима)	100	8	13	24	234	150
	Молоко сгущеное (осень- зима)	45	3		26	117	316
	Молоко кипяченое (осень- зима)	200	6	5	10	113	269
	Соль (осень- зима)	6					314
	Батон (осень- зима)	30	2		15	71	317
	Конфеты Испанская ночь (осень- зима)	20		2	16	80	321
Итого за Уплотненный полдник		401	19	20	91	615	
Итого за день		1 511	50	54	237	1632	
Итого за период		1 511	50	54	237	1632	
Среднее значение за период			5	5.4	23,7	163,2	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 сад осень/зима

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная (осень- зима)	170	3	5	20	141	111,3
	Какао с молоком (осень- зима)	200	4	4	17	119	266
	Батон (осень- зима)	20	2		10	47	317
	Сыр порциями (осень- зима)	10	2	3		36	6
Итого за завтрак		400	11	12	47	343	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника (осень- зима)	100			9	41	267
	Итого за 2 завтрак		100			9	41
обед	Борщ с капустой и картофелем (осень- зима)	180		5	9	74	52,11
	Сметана (осень- зима)	10		2		16	319
	Пюре картофельное (осень- зима)	150	3	5	20	138	216
	Компот из свежих яблок (осень- зима)	150			18	72	251,1
	Котлеты рубленые из птицы (осень- зима)	50	8	8	8	137	202
	Хлеб ржаной (осень- зима)	35	2		16	74	311
	Хлеб пшеничный (осень- зима)	30	2		15	71	310
Итого за обед		605	15	20	86	582	
Уплотненный	Омлет натуральный с маслом (осень- зима)	80	7	10	2	145	131
	Салат из белокачанной капусты (осень- зима)	60	1	2	4	36	13
	Молоко кипяченое (осень- зима)	200	6	5	10	113	269
	Макаронные изделия отварные с маслом (осень- зима)	120	7	5	35	205	124
	Хлеб пшеничный (осень- зима)	30	2		15	71	310
	Соль (осень- зима)	6					314
	Джем, повидло (осень- зима)	40			25	85	313
Итого за Уплотненный полдник		536	23	22	92	655	
Итого за день		1 641	49	54	235	1621	
Итого за период		1 641	49	54	235	1621	
Среднее значение за период			4.9	5.4	23.5	162.1	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 сад осень/зима

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшенная жидкая молочная (осень- зима)	170	4	5	26	164	111,6
	Чай с молоком или сливками (осень- зима)	200	4	3	15	103	263
	Батон (осень- зима)	30	2		15	71	317
	Сметана (осень- зима)	10		2		16	319
Итого за завтрак		410	10	10	56	354	
2 завтрак	Яблоки свежие (осень- зима)	100			10	44	248,1
	Итого за 2 завтрак		100			10	44
обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне (осень-	180	2	4	13	92	60,2
	Рагу из овощей (осень- зима)	150	3	6	15	130	87
	Кнели куриные с рисом (осень- зима)	70	15	12	4	183	207
	Чай с сахаром (осень- зима)	150			10	42	261
	Хлеб ржаной (осень- зима)	30	1		13	63	311
	Хлеб пшеничный (осень- зима)	30	2		15	71	310
Итого за обед		610	23	22	70	581	
Уплотненный	Оладьи (сухие дрожжи) (осень- зима)	120	8	12	48	338	275,1
	Джем, повидло (осень- зима)	45			25	95	313
	Молоко кипяченое (осень- зима)	180	5	5	9	102	269
	Салат из моркови и яблок (осень- зима)	90	1	5	7	74	20
	Хлеб пшеничный (осень- зима)	20	2		10	47	310
	Соль (осень- зима)	6					314
Итого за Уплотненный полдник		461	16	22	99	656	
Итого за день		1 581	49	54	235	1635	
Итого за период		1 581	49	54	235	1635	
Среднее значение за период			4.9	5.4	23.5	163.5	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 сад осень/зима

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая ячневая молочная (осень- зима)	170	4	4	28	164	106,44
	Кофейный напиток с молоком (осень- зима)	200	3	3	14	93	264
	Бутерброды с маслом сливочным (осень- зима)	35	2	7	13	119	1
	Итого за завтрак	405	9	14	55	376	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные (осень- зима)	150	1		15	64	268
Итого за 2 завтрак		150	1		15	64	
обед	Сметана (осень- зима)	10		2		16	319
	Рис припущенный (осень- зима)	100	2	3	24	133	211
	Суфле из рыбы (осень- зима)	70	11	6	3	112	171
	Компот из сушеных фруктов (осень- зима)	150			21	86	253
	Хлеб ржаной (осень- зима)	20	1		9	42	311
	Хлеб пшеничный (осень- зима)	20	2		10	47	310
	салат из свеклы и моркови (осень- зима)	60	1	6	5	78	35
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	180	3	4	7	74	56,1
	Итого за обед	610	20	21	79	588	
	Уплотненный	Булочка Веснушка (дрожжи сухие) (осень- зима)	85	7	9	38	260
Молоко кипяченое (осень- зима)		200	6	5	10	113	269
Соль (осень- зима)		6					314
Хлеб пшеничный (осень- зима)		20	2		10	47	310
Макаронные изделия отварные с маслом (осень- зима)		100	6	6	27	171	124
Итого за Уплотненный полдник		411	21	20	93	601	
Итого за день	1 576	51	55	236	1620		
Итого за период	1 576	51	55	236	1620		
Среднее значение за период		5,1	5,5	23,6	162		

250 МБДОУ №250

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 сад осень/зима

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая молочная Дружба	170	5	7	24	171	107
	Чай с молоком или сливками	200	4	3	15	103	263
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	310
	Масло порциями	5		4		33	5
	Итого за завтрак	400	11	14	51	366	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	268
Итого за 2 завтрак		100	1		10	43	
обед	Нугылишд (Суп картофельный с горохом и нугылями,	180	5	1	31	120	66,1
	Капуста тушеная (сливочное масло)	160	3	5	9	97	84
	Тефтели мясные (2-й вариант)	70	10	7	12	155	188
	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	253
	Хлеб ржаной	20	1		9	42	311
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Итого за обед	600	21	13	92	547	
Уплотненный	Салат Космос (удмуртское блюдо)	140	8	14	8	251	44
	Пирожки с капустой 80гр	120	7	9	39	222	381
	Чай без сахара 3 - 7 лет	200	1	3	2	78	418
	Яблоки свежие	100			10	44	248,1
	Соль	6					314
	Хлеб пшеничный	6			3	14	310
	Конфеты Испанская ночь	20		2	20	80	321
	Итого за Уплотненный полдник	592	16	28	82	689	
Итого за день	1 692	49	55	235	1645		
Итого за период	1 692	49	55	235	1645		
Среднее значение за период		4,9	5,5	23,5	164,5		

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 сад осень/зима

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная (осень- зима)	170	5	5	29	174	111,5
	Кофейный напиток с молоком (осень- зима)	200	3	3	14	93	264
	Хлеб пшеничный (осень- зима)	25	2		12	59	310
	Масло порциями (осень- зима)	5		4		33	5
Итого за завтрак		400	10	12	55	359	
2 завтрак	Кефир, бифидофрукт (осень- зима)	100	3	3	4	50	270
Итого за 2 завтрак		100	3	3	4	50	
обед	Борщ с капустой и картофелем (осень- зима)	180	1	4	9	74	52,11
	Сметана (осень- зима)	10		2		16	319
	Пюре картофельное (осень- зима)	150	3	5	20	138	216
	Котлеты, биточки, шницели рыбные (осень- зима)	70	7	4	25	100	163
	Хлеб ржаной (осень- зима)	30	1		13	63	311
	Хлеб пшеничный (осень- зима)	30	2		15	71	310
	Компот из сушеных фруктов (осень- зима)	150			21	86	253
Итого за обед		620	14	15	103	548	
Уплотненный	Запеканка морковная с творогом (осень- зима)	150	12	14	15	280	99
	Джем, повидло (осень- зима)	50			28	106	313
	Молоко кипяченое (осень- зима)	200	6	5	10	113	269
	Хлеб пшеничный (осень- зима)	30	2		15	71	310
	Морковь припущенная (осень- зима)	150	2	5	11	96	80
	Соль (осень- зима)	6					314
Итого за Уплотненный полдник		586	22	24	79	666	
Итого за день		1 706	49	54	236	1623	
Итого за период		1 706	49	54	236	1623	
Среднее значение за период			4.9	5.4	23.6	162.3	

250 МБДОУ №250

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 сад осень/зима

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная жидкая молочная (осень- зима)	170	3	4	22	136	111,1
	Какао с молоком (осень- зима)	200	4	4	17	119	266
	Батон (осень- зима)	30	2		15	71	317
Итого за завтрак		400	9	8	54	326	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные (осень- зима)	150	1		15	64	268
Итого за 2 завтрак		150	1		15	64	
обед	Агырчишюд (рассольник, удмуртское блюдо) на курином бульоне (осень- зима)	180	3	2	10	68	59,2
	Сметана (осень- зима)	10		2		16	319
	Макаронные изделия отварные (осень- зима)	140	5	4	25	157	212
	Котлеты рубленные из птицы (осень- зима)	70	12	11	12	191	202
	Чай с сахаром (осень- зима)	150			10	42	261
	Хлеб ржаной (осень- зима)	35	2		16	74	311
	Хлеб пшеничный (осень- зима)	30	2		15	71	310
	Салат из квашеной капусты с луком (осень- зима)	60	1	3	5	51	18
Итого за обед		675	25	22	93	670	
Уплотненный	Хлеб пшеничный (осень- зима)	30	2		15	71	310
	Чай с сахаром (осень- зима)	150			10	42	261
	Яйцо отварное (осень- зима)	40	5	5		63	130
	Печенье (осень- зима)	50	3	8	34	226	309
	Соль (осень- зима)	6					314
Винегрет овощной	200	3	12	17	190	8	
Итого за Уплотненный полдник		476	13	25	76	592	
Итого за день		1 701	48	55	238	1652	
Итого за период		1 701	48	55	238	1652	
Среднее значение за период			4.8	5,5	23,8	165,2	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 сад осень/зима

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная (осень- зима)	170	3	5	20	141	111,3
	Чай с молоком или сливками (осень- зима)	200	4	3	15	103	263
	Бутерброд с повидлом (осень- зима)	45	1	2	27	70	2
	Итого за завтрак	415	8	10	62	314	
2 завтрак	Яблоки свежие (осень- зима)	150	1	1	15	66	248,1
Итого за 2 завтрак		150	1	1	15	66	
обед	Щи по - Уральски (с крупой) на курином бульоне (осень- сметана (осень- зима)	180	2	3	6	64	57,2
	Сметана (осень- зима)	10		2		16	319
	Кнели куриные с рисом (осень- зима)	60	13	10	4	157	207
	Пюре гороховое с маслом (осень- зима)	120	11	5	38	204	120
	салат из свеклы и моркови (осень- зима)	60	1	6	5	78	35
	Компот из сушеных фруктов (осень- зима)	150			21	86	253
	Хлеб пшеничный (осень- зима)	30	2		15	71	310
	Хлеб ржаной (осень- зима)	30	1		13	63	311
Итого за обед	640	30	26	102	739		
Уплотненный	Рагу из овощей (осень- зима)	180			18	156	87
	Омлет натуральный с маслом (осень- зима)	80	7	10	2	125	131
	Хлеб пшеничный (осень- зима)	20	2		10	47	310
	Чай с молоком или сливками (осень- зима)	18			1	9	263
	Соль (осень- зима)	6					314
	Печень (осень- зима)	40		7	27	180	309
Итого за Уплотненный полдник	344	13	17	58	517		
Итого за день	1 549	48	54	237	1636		
Итого за период	1 549	48	54	237	1636		
Среднее значение за период		4.8	5.4	23.7	163.6		

250 МБДОУ №250

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 сад осень/зима

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная (осень- зима)	170	4	5	26	164	111,6
	Кофейный напиток с молоком (осень- зима)	150	2	2	11	70	264
	Бутерброды с сыром (осень- зима)	35	3	5	10	97	3
	Итого за завтрак	355	9	12	47	331	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные (осень- зима)	100	1		10	43	268
Итого за 2 завтрак		100	1		10	43	
обед	Суп картофельный с Геркулесом (осень- зима)	180	2	2	10	66	62
	Сметана (осень- зима)	10		2		16	319
	Запеканка картофельная с печенью (осень- зима)	160	13	8	26	238	193,1
	Соус сметанный с томатом (осень- зима)	30	1	1	2	24	242
	Салат из свёклы с соленым огурцом (осень- зима)	60	1	4	7	58	38
	Хлеб ржаной (осень- зима)	30	1		13	63	311
	Компот из свежих яблок (осень- зима)	150			18	72	251,1
	Хлеб пшеничный (осень- зима)	20	2		10	47	310
Итого за обед	640	20	17	86	584		
Уплотненный	Салат Космос (удмуртское блюдо) (осень- зима)	100	6	15	6	175	44
	Чай с молоком или сливками (осень- зима)	200	4	3	15	103	263
	Соль (осень- зима)	6					314
	Хлеб пшеничный (осень- зима)	20	2		10	47	310
	Яблоки свежие (осень- зима)	100			10	44	248,1
	Макароны, запечённые с яйцом	150	6	4	23	163	127
	Вафли	40	1	3	32	137	326
Итого за Уплотненный полдник	616	19	26	96	669		
Итого за день	1 711	49	54	239	1627		
Итого за период	1 711	49	54	239	1627		
Среднее значение за период		4.9	5.4	23.9	162.7		

Среднее значение за период (10 дней)

49.1

54.3

236.1

1631.4