Приложение №2
к приказу № 57
от 19.03.2021г

Примерное двухнедельное меню для детей от 3 до 7 лет

I неделя понедельник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	**№ рецептуры**
	завтрак	г					
1	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,70	4,82	27,45	180,34	744
2	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	71,01	42
5	Какао с молоком	180	5,58	5,76	20,12	154,64	1025
	Итого:		**13,33**	**18,64**	**62,71**	**476,28**	
	обед						
1	Борщ из свежей капусты	250/10	2,26	4,18	10,19	87,42	176
2	Плов из курицы	180	19,04	23,68	24,24	386,24	705
3	Салат из соленых огурцов	50	0,43	2,56	1,31	30,00	19
	с луком						
4	Хлеб пшеничный	60	2,01	0,21	15,09	70,29	
6	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	100,80	933
	Итого:		**22,42**	**26,45**	**64,90**	**587,33**	
	полдник						
1	Пирожок с повидлом	70	6,15	8,83	52,89	329,99	453
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
	Итого:		**6,15**	**8,83**	**66,32**	**383,71**	
	итого за день:		**41,90**	**53,92**	**193,93**	**1447,32**	

I неделя вторник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	**№ рецептуры**
	завтрак	г					
1	Каша овсянная молочная	200	4,99	8,25	16,98	162,13	411
2	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	71,01	
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
	Итого:		**7,04**	**16,31**	**45,55**	**357,15**	
	Обед						
1	Суп картофельный со сметаной	250/10	3,78	2,00	15,50	112,52	38
	и гренками	30	15,20	1,60	97,20	476,00	46
2	Котлета мясная с соусом	65/50	9,62	7,59	2,44	116,55	658
3	Пшеничный гарнир	100	4,46	0,50	0,38	122,64	301
4	Хлеб пшеничный	60	2,01	0,21	15,09	70,29	

5	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	17,64	70,56	948
	Итого:		**31,29**	**9,90**	**132,75**	**856,04**	
	Полдник						
1	Макароны отварные с сахаром	130	3,84	0,55	20,76	103,35	753
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
	итого:		**3,84**	**0,55**	**34,19**	**157,07**	
	итого за день:		**42,17**	**26,76**	**212,49**	**1370,26**	

I неделя среда

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	**№ рецептуры**
	завтрак	г					
1	Каша молочная ячневая	200	7,04	7,60	36,80	243,76	176
2	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	70,56	
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
	Итого:		**9,09**	**15,66**	**65,37**	**438,78**	
	Обед						
1	Суп картофельный с клецками	250	3,38	4,48	22,48	143,76	42
2	Курица отварная	60	22,26	14,21	0,00	232,47	108
3	Рагу овощное	120	2,50	3,39	9,63	84,21	57
4	Хлеб пшеничный	60	2,01	0,21	15,09	72,00	
5	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	96,67	933
	Итого:		**31,09**	**22,29**	**71,46**	**631,55**	
	полдник						
1	Запеканка творожная	60	12,21	7,04	16,86	179,64	492
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
	Итого:		**12,21**	**7,04**	**30,29**	**233,36**	
	итого за день:		**52,39**	**44,99**	**167,12**	**1303,69**	

I неделя четверг

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	**№ рецептуры**
	завтрак	г					
1	Суп молочный с вермишелью	200	4,95	6,75	15,48	142,47	259
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	71,01	
	Итого:		**7,00**	**14,81**	**44,05**	**337,49**	
	обед						
1	Суп картофельный с рисом	250	2,47	4,32	15,74	111,72	219
2	Котлеты рыбные	65	9,32	9,02	9,08	154,78	541

3	Огурец соленый	30	0,43	2,56	1,31	30,00	19
4	Пюре картофельное	100	5,70	7,82	18,75	168,18	744
5	Хлеб пшеничный	60	2,01	0,21	15,09	70,29	
6	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	100,80	933
	Итого:		**20,87**	**23,93**	**84,23**	**635,77**	
	полдник						
1	Ватрушка с повидлом	70	6,86	7,93	2,81	110,05	467
2	Кофейный напиток	180	2,69	4,74	13,56	107,66	395
3							
	Итого:		**9,55**	**12,67**	**16,37**	**217,71**	
	итого за день:		**37,42**	**51,41**	**144,65**	**1190,97**	

I неделя пятница

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	**№ рецептуры**
	завтрак	г					
1	Каша манная молочная	200	4,50	6,15	21,97	161,23	411
2	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
3	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	71,01	
4	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
	Итого:		**6,55**	**14,21**	**50,54**	**356,25**	
	обед						
1	Суп картофельный с вермишелью	250	2,25	4,34	16,22	112,94	223
2	Котлета мясная	65	9,62	7,59	2,44	116,55	658
4	Свекла тушеная	120	1,63	3,00	8,17	68,54	59
5	Хлеб пшеничный	60	2,01	0,21	15,09	70,29	
6	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	17,64	70,56	948
	Итого:		**15,51**	**15,14**	**59,56**	**438,88**	
	полдник						
1	Булочка	70	8,44	7,36	51,26	305,50	235а
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
	Итого:		**8,44**	**7,36**	**64,69**	**359,22**	
	итого за день:		**30,50**	**36,71**	**174,79**	**1154,35**	

II неделя понедельник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	**№ рецептуры**
	завтрак	г					
1	Макароны отварные с сыром	200	12,38	13,34	30,28	290,70	450
2	Какао с молоком	180	6,20	6,20	25,34	181,18	22
	Итого:		**18,58**	**19,54**	**55,62**	**471,88**	

	обед						
1	Суп картофельный с пшеном	250	3,09	5,40	19,68	139,68	219
2	Жаркое по -домашнему	180	23,69	16,20	44,84	419,92	631
3	Огурец соленый	30	0,18	0,00	0,33	2,04	
4	Хлеб пшеничный	60	2,01	0,21	15,09	70,29	
5	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	100,80	933
		Итого:	**29,91**	**21,81**	**104,20**	**732,73**	
	полдник						
1	Пирожок с капустой	70	6,83	9,90	29,48	249,18	738
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
		Итого:	**6,83**	**9,90**	**42,91**	**302,90**	
		итого за день:	**55,32**	**51,25**	**202,73**	**1507,51**	

II неделя вторник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	**№ рецептуры**
	завтрак	г					
1	Каша молочная с пшеном	200	4,76	6,64	17,17	147,45	259
2	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
3	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	71,01	
4	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
		Итого:	**6,81**	**14,70**	**45,74**	**342,47**	
	обед						
1	Суп картофельный с горохом	250	4,96	4,41	16,44	125,27	221
2	Гуляш из говядины	60	7,71	13,56	1,98	160,80	277
3	Каша гречневая гарнир	100	5,70	4,82	27,45	175,98	744
4	Хлеб пшеничный	60	2,01	0,21	15,09	70,29	
5	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	100,80	933
		Итого:	**16,36**	**18,59**	**68,78**	**507,87**	
	полдник						
1	Ватрушка с повидлом	70	6,15	8,83	52,89	329,99	453
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
		Итого:	**6,15**	**8,83**	**66,32**	**383,71**	
		итого за день:	**29,32**	**42,12**	**180,84**	**1234,05**	

II неделя среда

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	**№ рецептуры**
	завтрак	г					
1	Каша рисовая молочная	200	6,15	4,59	27,34	175,27	411
2	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	71,01	
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,43	53,72	1009

		Итого:	**8,20**	**12,65**	**55,91**	**370,29**	
	обед						
1	Рассольник со сметаной	250/10	2,54	4,34	17,18	117,94	208
2	Птица тушенная с соусом	65/50	7,61	6,96	1,89	100,64	301
			0,88	2,50	3,51	40,06	355
3	Макароны отварные	100	3,84	0,55	20,76	103,35	753
4	Хлеб пшеничный	60	2,01	0,21	15,09	70,29	
5	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	17,64	70,56	948
		Итого:	**16,88**	**14,56**	**76,07**	**502,84**	
	полдник						
1	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	
2	Икра кабачковая	30	0,54	2,12	3,47	35,10	51
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
		Итого:	**2,01**	**0,21**	**28,52**	**124,01**	
		итого за день:	**27,09**	**27,42**	**160,50**	**997,14**	

II неделя четверг

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	**№ рецептуры**
	завтрак	г					
1	Каша молочная "Дружба"	200	4,59	5,85	23,21	163,85	411
2	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
3	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	71,01	
4	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
		Итого:	**6,64**	**13,91**	**51,78**	**358,87**	
	обед						
1	Борщ из свежей капусты	250/10	2,26	4,18	10,19	87,42	176
2	Котлеты рыбные " Любит."	65	10,79	3,39	8,55	107,87	256
3	Огурец соленый	30	0,18	0,00	0,33	2,04	
4	Пюре картофельное	100	2,29	3,67	14,87	101,67	759
5	Хлеб пшеничный	60	2,01	0,21	15,09	70,29	
6	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	100,80	933
		Итого:	**18,47**	**11,45**	**73,29**	**470,09**	
	полдник						
1	Сырники	60	17,17	13,47	13,00	249,91	83
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
		Итого:	**17,17**	**13,47**	**26,43**	**303,63**	
		итого за день:	**42,28**	**38,83**	**151,50**	**1132,59**	

II неделя пятница

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	**№ рецептуры**
	завтрак	г					
1	Каша пшеничная молочная	200	6,15	4,59	27,34	175,27	411
2	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
3	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	71,01	
4	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
	Итого:		**8,20**	**12,65**	**55,91**	**370,29**	
	обед						
1	Суп картофельный с вермишелью	250	2,25	4,34	16,22	112,94	223
2	Капуста тушенная с мясом	180	13,45	16,89	15,15	266,41	3
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Комрот из сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	100,80	933
	Итого:		**18,65**	**21,44**	**70,72**	**550,44**	
	полдник						
1	Булочка "Лакомка"	70	8,44	7,36	51,26	305,50	235а
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
	Итого:		**8,44**	**7,36**	**64,69**	**359,22**	
	итого за день:		**35,29**	**41,45**	**191,32**	**1279,95**	