



Утверждаю
Заведующий
Ф.Э. Нугаева

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,2	6,4	24,7	135,5	199
День 5	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	7,6	32,4	411
Завтрак	БАТОН С МАСЛОМ	30/7	2,1	5,9	9	106,2	3
Итого за завтрак		417	7,3	12,3	41,3	274,1	
Второй завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	165	0,9	0,2	18,2	82,8	418
Итого за второй завтрак		165	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,4	0,1	0,8	5	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	4,4	4,7	10,1	103,9	89
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,5	19,8	137,5	339
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	8,6	7,5	1,9	117,9	236
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,3	0	18,0	71,0	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		735	17,9	18,6	91,6	612,5	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	45	0,8	1,2	42,3	177	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,8	5	9	99	420
Итого за полдник		145	6,0	9,5	42,0	283,6	
Ужин	КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ПОРЦИЯМИ) ИКРА КАБАЧКОВАЯ	90	0,9	7	2,8	86,1	50
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	3,2	6,6	27,6	175,9	446
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	3,3	14,9	110,7	414
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		445	15,6	13,2	54,0	433,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47,25	54,02	239,4	1676,2	

Утверждаю
Заведующий
Ф.Э.Нугаева



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,2	6,4	24,7	135,5	199	
День 1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	7,6	32,4	411	
Завтрак	БАТОН С МАСЛОМ	30/7	1,4	4,3	18	106,0	1	
Итого за завтрак		415	9,7	12,6	57,7	331,6		
Второй завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	165	0,9	0,2	18,2	82,8	418	
Итого за второй завтрак		165	0,45	0,42	10,5	72,6		
Обед								
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ НА М/Б	200	5,3	6,6	15,5	145,7	87	
	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80/30	8,3	11,0	7,9	174,1	461	
	ГАРНИР ПШЕНИЧНЫЙ	120	3,2	4,7	26,7	152,0	200	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,3	0	18,0	71,0	394	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,9	0,2	12	45,7		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,1	0,4	13,8	48		
Итого за обед		690	26,9	27,7	76,3	632,9		
Полдник	БУЛОЧКА П/К	70	0,8	1,2	42,3	177		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	140	4,1	3,9	8,7	93,5	419	
Итого за полдник		210	4,9	5,1	51,0	270,5		
Ужин	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/40	3,2	6,6	27,6	175,9	446	
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	3,2	12,5	99,2	416	
Итого за ужин		340	14,6	13,4	68,7	452,6		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			56,55	59,22	264,2	1760,2		

Утверждаю
Заведующий
Ф.Э.Нугаева



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША «ДРУЖБА» МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,4	5,5	26,3	190,2	199
День 2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	3,3	14,9	110,7	414
Завтрак	РОГАЛИК С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/7/10	2,1	5,9	9	106,2	3
Итого за завтрак		427	11,4	14,7	50,2	407,1	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	115	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		115	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ НА М/Б	200/10	1,7	3,8	8,2	74,3	63
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,5	19,8	137,5	339
	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГОНОВСКИ	70/30	8,5	8,8	12,0	159,0	322
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,3	0	18,0	71,0	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		715	16,9	20,6	93,0	611,3	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	45	0,8	1,2	42,3	177	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,8	5	9	99	420
Итого за полдник		195	5,7	5,9	37,5	214,9	
Ужин	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	100	8,3	6,1	12,7	162,1	264
	ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	80	0,9	7	2,8	86,1	50
	СОК ФРУКТОВЫЙ	165	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		370	13,0	10,1	78,5	458,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47,45	51,72	269,7	1764,4	

Утверждаю
Заведующий
Ф.Э.Нугаева



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,8	5,3	24,7	135,5	199
День 3	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	7,6	32,4	411
Завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/7/10	1,4	4,3	18	106,0	1
Итого за завтрак		427	6,2	9,6	50,3	273,9	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	115	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		115	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ НА М/Б	200/10	5,3	6,6	15,5	145,7	87
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	120	0,8	3,3	4,1	52,5	52
	СУФЛЕ МЯСНОЕ	110	10,2	10,1	8,6	174,1	306
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,3	0	18,0	71,0	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		585	21,6	25,4	92,9	672,7	
Полдник	РОГАЛИК	30	1,4	4,7	24,2	152,2	450
Итого за полдник	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,8	5	9	99	420
Ужин	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	5,5	8,6	32,9	245,7	
	КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ПОРЦИЯМИ) ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	13,0	16,3	3,0	267,9	237
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	90	0,9	7	2,8	86,1	50
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	3,9	3,3	14,9	110,7	414
Итого за ужин		25	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за день		395	22,5	22,3	97,5	668,4	
Итого за день			56,3	66,0	283,7	1906,7	



Утверждаю
Заведующий
Ф.Э.Нугаева

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,8	5,3	24,7	135,5	199
День 4	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	2,4	2,2	11,1	80,3	413
Завтрак	БАТОН С МАСЛОМ	30/7	2,1	5,9	9	106,2	3
Итого за завтрак		417	9,7	14,0	38,0	337,9	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	114	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		114	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАННОЙ НА К/Б	200/10	1,7	3,8	8,2	74,3	63
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	180	17,1	23,4	23,6	395,6	133
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,3	0	18,0	71,0	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		705	21,9	33,5	78,7	704,1	
Полдник	ПЛЮШКА	70	0,8	1,2	42,3	177	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	140	4,1	3,9	8,7	93,5	419
Итого за полдник		250	5,6	6,2	51,3	276	
Ужин	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С КИСЕЛЁМ	130/30	18,9	13,9	27,8	286,1	244
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	3,2	12,5	99,2	416
Итого за ужин		480	15,0	5,6	36,0	269,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52,65	59,72	214,5	1659,8	

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД

12 ЧАСОВ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ



Утверждаю
Заведующий
Ф.Э. Нугаева

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,2	6,4	24,7	135,5	199
День 1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	2,4	2,2	11,1	80,3	413
Завтрак	БАТОН С МАСЛОМ	30/7	2,1	5,9	9	106,2	3
Итого за завтрак		417	9,7	13,4	48,7	322,0	
Второй завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	170	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		170	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	1,7	3,8	8,2	74,3	63
	ГАРНИР ГРЕЧНЕВЫЙ	120	3	4,1	31,9	165,2	200
	ВИТОЧКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80/30	8,3	11,0	7,9	174,1	461
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,3	0	18,0	71,0	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		715	16,1	19,6	95,7	595,7	
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	1,4	4,7	24,2	152,2	450
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	140	4,8	5	9	99	420
Итого за полдник		340	6,2	9,7	33,2	251,2	
Ужин	СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ	120	18,1	8,4	36,4	339,3	100
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,9	3,4	22,2	130,9	385
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	3,2	12,5	99,2	416
Итого за ужин		340	21,1	13,1	77,5	548,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			53,55	56,22	265,6	1789,6	

Утверждено
Заведующий
Ф.Э.Нугаева



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,8	5,3	24,7	135,5	199	
День 2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	3,3	14,9	110,7	414	
Завтрак	РОГАЛИК С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/7/10	1,4	4,3	18	106,0	1	
Итого за завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	415	21,4	23,3	76,8	603,6		
Второй завтрак		115	0,45	0,42	10,5	72,6	400	
Итого за второй завтрак	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ НА М/Б	110	0,45	0,42	10,5	72,6		
Обед		200/10	1,7	3,8	8,2	74,3	63	
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	70/30		7,7	9,5	7,7	167,3	261
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛ.	120		3,2	6,6	27,6	175,9	446
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,4	0,1	0,8	5	71,0	71
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,3	0	18,0		57,1	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,2	0,2	15		48	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,1	0,4	13,8			
Итого за обед		755	19,5	29,1	102,1	723,5		
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	45	0,8	1,2	42,3	177		
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,8	5	9	99	420	
Итого за полдник		195	5,1	9,5	37,3	271,7		
Ужин	ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	80	0,9	7	2,8	86,1	50	
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,5	19,8	137,5	339	
	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	7,2	3,4	17,3	140,8	239	
	СОК ФРУКТОВЫЙ	165	0,9	0,2	18,2	82,8	418	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,9	0,2	12	45,7		
Итого за ужин		520	12,4	8,4	68,8	403,8		
Итого за день			58,85	70,72	295,5	2075,2		

