

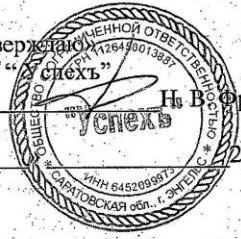


Директор

*М.М. Биохимар*  
2024 года

*БФ*

«Утверждено»  
ООО «Успех»



Н. В. Фролова

2024 года

## Менюготавливаемых блюд

(возрастная группа с 3 лет до 7 лет)

**Рацион ЭНГЕЛЬС-САД 3-7 лет**

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энеогетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
	Сырники с соусом (в ассортименте)	180	8,00	11,00	35,00	220,00	219/326,334
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00	376
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	69	14
	Батон	20	2,50	0,5	8	42,00	пр
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>10,80</b>	<b>18,80</b>	<b>52,20</b>	<b>367,00</b>	
<b>2 завтрак</b>							
	Сок фруктовый/Фрукт сезонный	100	2,60	2,70	13,80	95	пр
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,60</b>	<b>2,70</b>	<b>13,80</b>	<b>95,00</b>	
<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные сезонные	50	0,00	0,00	1,70	6,60	70,71
	Свекольник	180	2,9	4,5	21,0	141,0	98
	Плов	180	14,23	16,50	27,00	315,50	265
	Компот из сухофруктов	180	0,2	0,1	18,7	72,0	349
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,7	46,2	пр
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	пр
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>19,83</b>	<b>21,09</b>	<b>87,30</b>	<b>623,60</b>	
<b>Полдник</b>							
	Снежок 2,5%	200	4,05	3,75	16,2	118,5	386
	Крендель с сахаром	50	3,3	4,3	20	126	87
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,35</b>	<b>8,05</b>	<b>36,20</b>	<b>244,5</b>	
<b>Ужин</b>							
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,00	2,60	20,00	114,2	171
	Оладьи печеночные	100	6,6	12	5,2	155	404
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,7	46,2	573
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	пр
	Ягодный напиток	180	0,39	0,00	23,98	93,96	364
<b>Итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>13,49</b>	<b>14,75</b>	<b>68,08</b>	<b>451,66</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1610</b>	<b>54,07</b>	<b>65,39</b>	<b>257,58</b>	<b>1781,76</b>	

<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша геркулесовая молочная	180	6,5	4,3	37	208,7	173
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	9,00	38,00	376
	Батон	20	2,50	0,5	8	42,00	гр
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	69,0	15
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>9,30</b>	<b>12,05</b>	<b>54,14</b>	<b>357,70</b>	
<b>2 завтрак</b>							
	Сок фруктовый	100	2,60	2,70	13,80	95	гр
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,60</b>	<b>2,70</b>	<b>13,80</b>	<b>95,00</b>	
<b>Обед</b>							
	Икра овощная	50	1,90	3,90	2,00	39,00	52
	Суп картофельный с бобовыми	180	5,0	8,0	8,0	128,0	102
	Макаронные изделия отварные	130	2,4	2,2	22,0	120,0	202
	Котлета рубленая из кур , запеченная с молочным соусом	110	9	11	10	185	501
	Компот из свежих плодов	180	1,20	0,20	22,0	93,0	342
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,7	46,2	гр
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	гр
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>22,00</b>	<b>25,30</b>	<b>82,90</b>	<b>653,50</b>	
<b>Полдник</b>							
	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	25,6	106,0	350
	Оладьи	100	8,1	9	14,6	171,8	401
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>40,15</b>	<b>277,8</b>	
<b>Ужин</b>							
	Фрикадельки в соусе	110	7,84	8,54	18,90	183,81	280/330,331,332
	Капуста тушеная	130	2,82	5,60	5,30	83,20	139
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,17	0,04	25,0	98,5	388
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,7	46,2	гр
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9,2	42,35	гр
<b>Итого ужин</b>		<b>460</b>	<b>13,33</b>	<b>14,38</b>	<b>68,10</b>	<b>454,06</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1960</b>	<b>55</b>	<b>63</b>	<b>259</b>	<b>1838</b>	

День 3							
<b>Завтрак</b>							
	Кофейный напиток с молоком	180	2,10	2,60	9,50	69,00	379
	Каша молочная Дружба	180	4,6	6,0	22,0	218,0	379
	Бутерброт с сыром (30/10)	40	5,1	3,0	21,0	91,0	14
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>11,80</b>	<b>11,60</b>	<b>52,50</b>	<b>378,00</b>	
<b>2 завтрак</b>							
	Сок фруктовый/Фрукт сезонный	100	2,60	2,70	13,80	95	пр
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,60</b>	<b>2,70</b>	<b>13,80</b>	<b>95,00</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы отварной	50	2,9	5,2	5,8	52,7	52
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	3,50	6,90	13,00	140,00	88
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,50	3,20	22,00	151,00	171
	Котлета мясная по "домашнему" с соусом томатным	110	4,7	6,1	11,0	113,5	104/248
	Напиток из плодов шиповника	180	1,20	0,20	22,0	93,0	350
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,7	46,2	пр
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	пр
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>18,30</b>	<b>21,60</b>	<b>92,70</b>	<b>638,70</b>	
<b>Полдник</b>							
	Йогурт 2,5%	200	4,05	3,75	16,2	118,5	пр
	Булочка ванильная	50	4,1	5,7	23,0	152,0	422
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,15</b>	<b>9,45</b>	<b>39,2</b>	<b>270,5</b>	
<b>Ужин</b>							
	Омлет запеченный с картофелем	210	11,5	15,0	38,0	358,0	213
	Чай фруктовый с сахаром (каркоде)	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,7	46,2	пр
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	пр
<b>Итого ужин</b>		<b>450</b>	<b>14,2</b>	<b>15,0</b>	<b>66,0</b>	<b>482,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1890</b>	<b>55</b>	<b>60</b>	<b>264</b>	<b>1865</b>	

<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная пшеничная с маслом	200	5,5	4,9	25	149	173
	Какао с молоком	180	4,0	3,2	18,0	110,0	416
	Масло сливочное	5	0,0	4,1	0,1	67,0	14
	Батон	20	0,5	0,1	10,0	42,0	пр
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>10,0</b>	<b>12,3</b>	<b>53,1</b>	<b>368,0</b>	
<b>2 завтрак</b>							
	Сок фруктовый	100	2,60	2,70	13,80	95	пр
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,60</b>	<b>2,70</b>	<b>13,80</b>	<b>95,00</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты	50	0,9	1,8	5,2	54,0	45
	Рассольник Ленинградский	180	1,90	5,60	10,50	102,40	96
	Картофель отварной с маслом	130	1,90	4,30	31,00	170,70	203
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	10,5	8,0	3,7	95,5	374
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,3	0,0	23,7	96,0	348
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,7	46,2	пр
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	пр
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>18,00</b>	<b>19,70</b>	<b>92,97</b>	<b>607,10</b>	
<b>Полдник</b>							
	Напиток из варенья	200	1,20	0,00	18,00	80,00	387
	Крендель сахарный	50	6,9	9	22	201	415
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,10</b>	<b>9,00</b>	<b>40,00</b>	<b>281,00</b>	
<b>Ужин</b>							
	Блины с (соусом в ассортименте)	130/40	12,9	15,4	39,0	323,0	256/334,327
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	9,00	36,54	376
	Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
<b>Итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>14,43</b>	<b>15,75</b>	<b>63,95</b>	<b>431,84</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1895</b>	<b>53,17</b>	<b>59,47</b>	<b>263,77</b>	<b>1782,94</b>	

День 5							
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка рисовая с творогом с вареньем	180	8,5	6,7	27,0	189,7	253
	Масло сливочное шоколадное порции	5	0,1	3,7	0,1	32,9	14
	Батон	20	2,5	1,0	17,0	87,0	пр
	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	9,0	38,0	377
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>11,25</b>	<b>11,40</b>	<b>53,05</b>	<b>347,60</b>	
<b>2 завтрак</b>							
	Сок фруктовый/Фрукт сезонный	100	2,60	2,70	13,80	95	пр
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,60</b>	<b>2,70</b>	<b>13,80</b>	<b>95,00</b>	
<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные сезонные	50	0,0	0,0	1,2	4,8	70,71
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,8	4,9	4,6	70,0	82
	Макаронные изделия отварные	130	2,9	3,6	29,0	154,6	202
	Тефтели	110	12,3	13,4	17,0	237,8	278
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,2	0,1	20,0	81,0	349
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,7	46,2	пр
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	пр
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>19,70</b>	<b>21,95</b>	<b>90,70</b>	<b>636,70</b>	
<b>Полдник</b>							
	Снежок 2,5%	200	5,4	5	21,6	158	386
	Пряник	50	2,5	3,5	15	101	ПР
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,9</b>	<b>8,5</b>	<b>36,6</b>	<b>259</b>	
<b>Ужин</b>							
	Оладьи с молочным соусом	200/50	11,00	13,00	49,00	320,00	401
	Кисель из сока плодового	200	0,02	0,02	5,73	127	358
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>11,02</b>	<b>13,02</b>	<b>54,73</b>	<b>447</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1895</b>	<b>52,47</b>	<b>57,57</b>	<b>248,88</b>	<b>1785,30</b>	

День 6							
<b>Завтрак</b>							
	Сырники с соусом (в ассортименте)	180	8,00	11,00	35,00	220,00	219/326,334
	Чай фруктовый с сахаром (каркоде)	200	0,20	0,00	9,10	36,00	376
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	67	14
	Батон	20	2,50	0,5	8	42,00	пр
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>10,73</b>	<b>15,63</b>	<b>52,15</b>	<b>365,00</b>	
<b>2 завтрак</b>							
	Сок фруктовый	100	2,60	2,70	13,80	95	пр
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,60</b>	<b>2,70</b>	<b>13,80</b>	<b>95,00</b>	
<b>Обед</b>							
	Икра овощная	50	1,90	3,90	2,00	39,00	52
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	3,50	6,90	13,00	140,00	88
	Плов	180	12,30	12,50	20,30	245,30	265
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,09	0,03	21,33	86,4	350
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	пр
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,7	46,2	пр
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>20,29</b>	<b>23,33</b>	<b>75,53</b>	<b>599,20</b>	
<b>Полдник</b>							
	Йогурт 2,5%	200	4,05	3,75	16,2	118,5	386
	Булочка ванильная	50	4,0	4,2	25,0	144,0	422
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,08</b>	<b>7,99</b>	<b>41,2</b>	<b>262,5</b>	
<b>Ужин</b>							
	Рагу овощное с мясом	220	10,00	14,50	29,00	295,00	127
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	пр
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,7	46,2	пр
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	12,3	49,7	376
<b>Итого за ужин</b>		<b>460</b>	<b>12,76</b>	<b>14,55</b>	<b>60,16</b>	<b>433,22</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1845</b>	<b>54,5</b>	<b>64,2</b>	<b>242,8</b>	<b>1754,9</b>	

День 7							
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный с морковью	170	7,9	4,2	28,0	168,0	214
	Масло сливочное шоколадное порци	10	0,1	7,3	0,1	69,0	14
	Батон	20	2,5	1,0	17,0	87,0	гр
	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	9,0	38,0	377
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>10,70</b>	<b>12,45</b>	<b>54,14</b>	<b>362,00</b>	
<b>2 завтрак</b>							
	Сок фруктовый/Фрукт сезонный	100	2,60	2,70	13,80	95	гр
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,60</b>	<b>2,70</b>	<b>13,80</b>	<b>95,00</b>	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая	50	2,1	2,1	6,2	51,2	73; 73.1
	Суп картофельный с клецками	180	6,60	6,20	9,10	98,00	108
	Картофельное пюре/ картофель в молоке	130	4,1	7,2	24,0	180,0	127/128
	Котлета мясная по "домашнему" с соусом томатным	90	3,5	4,1	12	112	104/248
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,1	0,0	22,0	88,0	348
	Хлеб пшеничный	20	1	0	9,2	42,3	гр
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	573
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>18,40</b>	<b>19,60</b>	<b>91,70</b>	<b>613,80</b>	
<b>Полдник</b>							
	Снежок 2,5%	200	5,4	5	21,6	158	386
	Печенье	50	1,88	2,45	18,6	104,25	451
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,28</b>	<b>7,45</b>	<b>40,2</b>	<b>262,25</b>	
<b>Ужин</b>							
	Крупеник со сливочным маслом	200/10	13	15	24	283	223
	Хлеб пшеничный	20	1	0	9,2	42,3	гр
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	573
	Напиток лимонный	200	0,2	0,0	27,5	110,7	311
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>15,18</b>	<b>15,02</b>	<b>69,86</b>	<b>478,34</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1870</b>	<b>54</b>	<b>57</b>	<b>270</b>	<b>1811</b>	



День 8							
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная с маслом	200	6	4,4	25	140	173
	Какао с молоком	180	4,0	3,2	18,0	110,0	416
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	67	14
	Батон	20	0,50	0,1	10	42,00	пр
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>10,54</b>	<b>11,83</b>	<b>53,05</b>	<b>359,00</b>	
<b>2 завтрак</b>							
	Сок фруктовый	100	2,60	2,70	13,80	95	пр
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,60</b>	<b>2,70</b>	<b>13,80</b>	<b>95,00</b>	
<b>Обед</b>							
	Икра свекольная или морковная	50	1,1	2,3	4,9	36,8	75
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	2,10	8,50	7,50	122,00	112
	Азу с картофелем	180	13,0	8,5	38,0	271,0	259
	Кисель из яблок сушеных	180	0,00	0,00	26,0	106,0	354
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	пр
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,7	46,2	пр
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>18,70</b>	<b>19,30</b>	<b>95,30</b>	<b>624,30</b>	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	200	0,02	0,02	5,73	127	385
	Блины с маслом	50	7,5	8	28	135	397
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,52</b>	<b>8,02</b>	<b>33,73</b>	<b>262</b>	
<b>Ужин</b>							
	Макароны с сыром	210	10,00	15,00	31,00	287,00	234/248
	Ягодный напиток	200	0,43	0,00	26,64	104,40	311
	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,15	9,7	46,2	574
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>11,93</b>	<b>15,15</b>	<b>67,34</b>	<b>437,60</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1835</b>	<b>55,61</b>	<b>57,00</b>	<b>263,22</b>	<b>1777,90</b>	

День 9							
<b>Завтрак</b>							
	Каша вязкая из рисовой крупы	180	8,00	6,30	30,00	200,0	173
	Чай фруктовый с сахаром (каркоде)	180	0,18	0,00	8,10	24,00	377
	Бутерброт с маслом шоколадным (30/10)	40	3,4	6,4	14,5	129,0	1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>11,58</b>	<b>12,70</b>	<b>52,60</b>	<b>353,00</b>	
<b>2 завтрак</b>							
	Сок фруктовый/Фрукт сезонный	100	2,60	2,70	13,80	95	пр
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,60</b>	<b>2,70</b>	<b>13,80</b>	<b>95,00</b>	
<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные	50	0,00	0,00	0,90	4,80	70,71
	Суп с рыбными консервами	180	4,20	4,23	20,00	118,71	87
	Гороховое пюре	130	2,8	3,9	21,8	125,0	198
	Котлета рубленая из кур, запеченная с молочным соусом	100	8,50	13,00	9,00	180,00	501
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,1	0,1	21,0	86,0	484
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	573
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,7	46,2	574
	<b>Итого за обед</b>	<b>680</b>	<b>18,1</b>	<b>21,2</b>	<b>91,6</b>	<b>603,0</b>	
<b>Полдник</b>							
	Йогурт 2,5%	200	5,4	5	21,6	158	386
пр	Булочка сдобная	50	2,5	3,5	19,5	101	ПР
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>7,9</b>	<b>8,5</b>	<b>41,1</b>	<b>259</b>	<b>287</b>
<b>Ужин</b>							
	Рулет или запеканка картофельная с овощами	200	10,00	15,00	20,00	235,00	167
	Ягодный напиток	200	0,43	0,00	26,64	104,40	364
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,7	46,2	пр
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,53	пр
	<b>Итого за ужин</b>	<b>450</b>	<b>13,43</b>	<b>15,45</b>	<b>70,14</b>	<b>449,13</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1780</b>	<b>53,61</b>	<b>60,58</b>	<b>269,24</b>	<b>1759,14</b>	

День 10							
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная из пшеничной крупы	180	10,00	7,20	34,00	230,00	174
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
	Батон	20	0,50	0,1	10	42,00	пр
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	67	14
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>10,70</b>	<b>11,47</b>	<b>53,15</b>	<b>375,00</b>	
<b>2 завтрак</b>							
389	Сок фруктовый	100	2,60	2,70	13,80	95	пр
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,60</b>	<b>2,70</b>	<b>13,80</b>	<b>95,00</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из капусты (сезонный)	50	0,5	0,9	2,4	26,0	45,46,47
	Суп-лапша домашняя	180	1,90	3,90	30,00	160	113
	Жаркое по- домашнему с мясом	180	14,90	15,00	19,00	280,00	259
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,1	0	21,33	84	342
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	пр
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,7	46,2	пр
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>19,9</b>	<b>19,8</b>	<b>91,6</b>	<b>638,5</b>	
<b>Полдник</b>							
	Снежок 2,5%	200	5,4	5	21,6	158	386
	Булочка московская	50	2,91	4,05	20,00	120,00	429
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,31</b>	<b>9,05</b>	<b>41,60</b>	<b>278,00</b>	
<b>Ужин</b>							
226	Лапшевник с творогом с молочным соусом	200/50	12	15	49	379	226
388	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	18,56	75,24	388
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>12,32</b>	<b>15,14</b>	<b>67,56</b>	<b>454,24</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1835</b>	<b>53,83</b>	<b>58,16</b>	<b>267,74</b>	<b>1840,74</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>541,7</b>	<b>603,4</b>	<b>2 606,3</b>	<b>17 996,8</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1 800</b>	