

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : от 3 лет до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	190	7.68	9.7	32.1	246	15
	Кофейный напиток	180	3.9	4.5	21.6	138	9
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	58
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.4	59.7	75
Итого за завтрак		410	13.64	21.72	65.23	509.7	
Второй завтрак	Сок	100	0.5	–	10.1	42.02	56
Обед	Суп картофельный с клёцками	180	1.68	2.69	10.06	69.2	69
	Бефстроганов в томатном соусе	80	15	17.8	7	222	12
	Макаронны	150	4	4	30	170.2	13
	Компот из сухофруктов	180	0.18	–	7.09	30.09	26
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	76
Итого за обед		640	24.16	25.09	70.85	578.49	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	5.4	10.07	113	59
	Вафля	25	0.98	6.75	16.75	132.5	
Итого за полдник		225	6.98	12.15	26.82	245.5	
Ужин	Плюшка	150	6.18	9.8	43	269	55
	Кисель	200	0		19.6	80.1	51
	Яйцо варёное	40	5.08	4.6	0.28	63	67

Итого за ужин		390	11.26	14.4	62.88	412.1	
Итого за день			56.54	73.36	235.9	1787.8	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	190	6.32	8.28	35.28	232.52	14
	Какао на молоке	180	4.4	4.8	23.4	145.6	50
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.4	59.7	75
Итого за завтрак		400	12.7	13.35	70.08	437.82	
Второй завтрак	Сок	100	0.5	–	10.1	42.02	56
Обед	Щи из свежей капусты с мясом	180	3	4.6	18	119.5	11
	Картофельное пюре	130	3.1	5.4	20.3	141	27
	Котлета рыбная	70	12	4.7	6	101	28
	Компот из сухофруктов	180	0.18	–	7.09	30.09	26
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	76
Итого за обед		610	21.58	15.3	68.09	478.59	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	5.4	10.07	113	59
	Печенье	25	0.47	0.74	4.68	26.07	
Итого за полдник		225	6.47	6.14	14.75	139.07	
Ужин	Капуста тушёная	150	3.13	5.56	14.38	120	72
	Тефтели из печени	70	5.14	5.92	8.73	79	73
	Молчный соус	30	0.41	1.05	1.42	16.7	77
	Чай	180	–	–	14.97	56.1	46
	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.22	9.5	49.75	75
Итого за ужин		455	10.33	12.75	49	321.55	
Итого за день			51.58	47.54	212.02	1419.05	
Неделя 1							

День 3							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	190	6.23	8.9	25.67	206.3	2
	Кофейный напиток	180	3.9	4.5	21.6	138	9
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	58
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.4	59.7	75
Итого за завтрак		410	12.19	20.92	58.8	470	
Второй завтрак	Фрукт	100					
Обед	Суп рыбный	180	10.09	4.98	18	157.2	35
	Суфле рыбное	70	10.62	5.5	7	122.5	70
	Рис отварной	130	4	6	37	215	66
	Соус томатный	20	0.23	0.84	1.6	15	61
	Компот из сухофруктов	180	0.18	–	7.09	30.09	26
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	76
Итого за обед		630	28.42	17.92	87.39	626.79	
Полдник	Сок	180	0.9	–	18.18	75.64	56
	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.22	9.5	49.75	75
Итого за полдник		205	2.55	0.22	27.68	125.39	
Ужин	Сырники творожные	180	15	20	21.43	250.3	44
	сметанным соусом	30	0.42	1.5	1.76	22.23	72
	Кисель	200	–	–	19.6	80.1	51
	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.22	9.5	49.75	75
Итого за ужин		435	17.07	21.72	52.29	402.38	
Итого за день			60.65	60.78	236.66	1667.56	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	190	7.4	9.5	27.5	225	3
	Какао на молоке	180	4.4	4.8	23.4	145.6	50

	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.4	59.7	75
Итого за завтрак		400	13.78	14.57	62.3	430.3	128
Второй завтрак	Фрукт	100					
Обед	Борщ смясом	180	10	10	20.3	212.6	19
	Жаркое по домашнему	200	14.4	11.05	28.99	270.71	17
	Компот из сухофруктов	180	0.18	–	7.09	30.09	26
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	76
Итого за обед		610	27.88	21.65	73.08	600.4	
Полдник	Сок	180	0.9	–	18.18	75.64	56
	Пряник	25	1.4	1.3	19.1	90.5	78
Итого за полдник		205	2.3	1.3	37.28	166.14	
Ужин	Пудинг из творога с рисом	150	17.7	11.93	22.72	268.8	65
	Сметанный соус	30	0.42	1.5	1.76	22.23	72
	Кисель	200	–	–	19.6	80.1	51
	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.22	9.5	49.75	75
Итого за ужин		405	19.77	13.65	53.58	420.88	
Итого за день			63.73	51.17	226.24	1617.72	
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	190	6.4	9.7	21.6	202.3	1
	Кофейный напиток	180	3.9	4.5	21.6	138	9
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	58
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.4	59.7	75
итого за завтрак		410	12.36	21.72	54.73	466	
Второй завтрак	Сок	100	0.5	0	10.1	42.02	60
обед	Суп с яйцом	180	3.81	4.78	11.02	100.25	31

	Котлета мясная	70	16.6	11.82	10.61	213.18	43
	Овощи тушёные	130	3.2	4.22	26.6	116.3	41
	Компот из сухофруктов	180	0.18	—	7.09	30.09	26
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	76
итого за обед		610	27.09	21.42	72.02	546.82	
полдник	Молоко кипяченое	200	6	5.4	10.07	113	59
	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.22	9.5	49.75	75
итого за полдник		225	7.65	5.62	19.57	162.75	
ужин	Биточки рубленные из курицы	80	14.95	3.67	8.09	125	68
	Макароны	150	4	4	30	170.2	13
	Чай	185			14.97	56.1	46
	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.22	9.5	49.75	75
итого за ужин		440	20.6	7.89	62.56	401.05	
Итого за день:			68.2	56.65	218.98	1618.64	
День 6							
завтрак	Каш манная молочная жидкая	190	6.23	8.9	25.67	206.3	2
	Какао на молоке	180	4.4	4.8	23.4	145.6	50
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	58
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.4	59.7	75
итого за завтрак		410	12.69	21.22	60.6	477.6	
Второй завтрак	Сок	100	0.5	0	10.1	42.02	56
обед	Суп с крупой и мясом	180	4.3	3.36	19.3	120.39	50
	Капуста тушёная	150	3.13	5.56	14.38	120	72
	Котлета мясная	70	16.6	11.82	10.61	213.18	43
	Компот из сухофруктов	180	0.18	—	7.09	30.09	26
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	76
итого за обед		630	27.51	21.34	68.08	570.66	
полдник	Молоко кипяченое	200	6	5.4	10.07	113	59
	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.22	9.5	49.75	75

итого за полдник		225	7.65	5.62	19.57	162.75	
ужин	Пирожок с капустой и яйцом	150	12.9	15.47	62.36	538.9	37
	Чай	200			14.97	56.1	46
итого за ужин		350	12.9	15.47	77.33	595	
Итого за день:			61.25	63.65	235.68	1848.03	
День 7							
завтрак	Каша пшённо - рисовая молочная жидкая	190	1.8	0.43	9.49	50.01	19
	Кофейный напиток	180	3.9	4.5	21.6	138	9
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.4	59.7	75
итого за завтрак		400	7.68	5.2	42.49	247.71	
Второй завтрак	Сок	100	0.5		10.1	42.02	56
обед	Щи из свежей капусты с курицей	180	13	4.6	16.6	119.5	11
	Картофельное пюре	130	3.1	5.4	20.3	141	27
	Рыба тушёная с овощами	100	16.4	5.6	6.6	119	20
	Компот из сухофруктов	180	0.18	0	7.09	30.09	26
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	76
итого за обед		640	35.98	16.2	67.29	496.59	
полдник	Молоко кипяченое	200	6	5.4	10.07	113	59
	Пряник	25	0.47	0.74	4.68	26.07	75
итого за полдник		225	6.47	6.14	14.75	139.07	
ужин	Винегрет	150	6.18	20.2	12.8	225.82	24
	Чай	200	0	0	14.9	56.1	46
	Яйцо варёное	40	5.08	4.6	0.28	63	67
	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.22	9.5	49.75	75
итого за ужин		415	12.91	25.02	37.55	394.67	
Итого за день:			63.54	52.56	172.2	1320.1	

День 8	Вермишель отварная в молоке	190	6.2	11	26	209	8
завтрак	Какао на молоке	180	4.4	4.8	23.4	145.6	50
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	58
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.4	59.7	75
итого за завтрак		410	12.66	23.32	60.93	480.3	
Второй завтрак	Фрукт	100					
обед	Борщ с мясом	180	10	10	20.3	212.6	19
	Плов с курицей	200	21.59	14.97	31.37	198.07	22
	Компот из сухофруктов	180	0.18	0	7.09	30.09	26
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	76
итого за обед		610	35.07	25.57	75.46	527.76	
полдник	Сок	180	0.9	_	18.18	75.64	56
	Вафля	25	0.98	6.75	16.75	132.5	
итого за полдник		205	1.88	6.75	34.93	208.14	
ужин	Вареники ленивые с творогом	150	13.62	14.17	43.04	373.49	17
	Сметанный соус	30	0.42	1.5	1.76	22.23	72
	Кисель	200	_	_	19.6	80.1	51
	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.22	9.5	49.75	75
итого за ужин		405	15.69	15.89	73.9	525.57	
Итого за день:			65.3	71.53	245.2	1741.8	
День 9							
завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	190	6.4	10	22.3	202.3	7
	Кофейный напиток	180	3.9	4.5	21.6	138	9
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.4	59.7	75
итого за завтрак		400	12.28	14.77	55.3	400	
Второй завтрак	Фрукт	100					
обед	Суп с фрикадельками	180	8.15	5.16	15.57	138.5	36
	Овощное рагу	130	4.06	13.92	20.48	152.95	29
	Запеканка из печени	70	8.67	3.45	9.57	104.07	71

	Молочный соус	20	0.41	1.05	1.42	16.7	76
	Компот из сухофруктов	180	0.18	0	7.09	30.09	26
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	76
итого за обед		630	24.77	24.18	70.83	529.31	
полдник	Сок	180	0.9		18.18	75.64	56
	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.22	9.5	49.75	75
итого за полдник		205	2.55	0.22	27.68	125.39	
ужин	Пудинг творожный	150	22.85	21.05	35.24	410.57	16
	Сметанный соус	30	0.42	1.5	1.76	22.23	72
	Кисель	200	–	–	19.6	80.1	51
	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.22	9.5	49.75	75
итого за ужин		405	24.92	22.77	66.1	562.65	
Итого за день:			63.62	61.94	219.91	1617.35	
День 10							
завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	190	7.4	9.5	27.5	225	1
	Какао на молоке	180	4.4	4.8	23.4	145.6	50
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	58
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.4	59.7	75
итого за завтрак		410	13.86	21.82	62.43	496.3	
Второй завтрак	Сок	100	0.5	0	10.1	42.02	60
обед	Суп гороховый с мясом	180	8.2	3.5	29.7	186.6	10
	Каша гречневая	130	6.3	4.95	38.25	228	7
	Гуляш мясной	70	16	17	4	178.5	47
	Компот из сухофруктов	180	0.18	0	7.09	30.09	26
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	76
итого за обед		610	33.98	26.05	95.74	710.19	
полдник	Молоко кипяченое	200	6	5.4	10.07	113	59
	Печенье	25	0.47	0.74	4.68	26.07	75

итого за полдник		225	6.47	6.14	14.75	139.07	
ужин	Омлет	150	12.8	16	5.1	210	64
	Салат из свёклы	60	1.1	4.1	5.7	61.6	21
	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.22	9.5	49.75	75
	Чай	200	0	0	14.97	56.1	46
итого за ужин		435	15.55	20.32	35.27	377.45	
Итого за день:			70.36	74.33	218.29	1765.03	
Итого за период			54.1	60.2	262	1801	