

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я Дети 3-7 лет
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	205	5,00	7,79	23,39	184,01	194
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	100	292
	Бутерброд с сыром	65	7,90	4,75	24,20	172	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	11,50	15,84	61,29	456,01	
ЗАВТРАК 2	Сок (фруктовый или овощной витаминизированный) или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	46	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	4,10	9,40	79	55
	рис отварной	150	3,09	0,44	31,50	142	360
	котлета куриная	100	10,20	11,70	8,20	179	130
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,90	0,04	20,60	89	296
	Хлеб ржаной	50	1,80	0,45	15,60	74,25	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	17,39	16,73	85,30	563,25	
ПОЛДНИК	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	25	286
	творожки	170	27,51	19,80	35,10	431	227
	сметанный соус	30	0,20	1,00	1,40	16	238
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	2,81	20,80	45,60	472	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670	32,20	53,47	202,29	1537,26	
День 2							
ЗАВТРАК	каша гречневая с молоком	205	9,00	9,00	37,00	266,01	185
	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	2,20	14,80	87	290
	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		245,20	11,10	19,80	66,40	499,01	
ЗАВТРАК 2	Сок (фруктовый или овощной витаминизированный) или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	46	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	

ОБЕД	суп уральский	200	1,80	3,90	10,10	87	64
	макаронные изделия отварные	150	5,76	0,83	31,14	155,1	96
	гуляш отварной куриный	120	19,50	19,50	3,80	268	95
	салат из свеклы отварной	45	0,68	2,48	3,78	40,05	51
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,90	0,04	20,60	89	296
	Хлеб ржаной	50	1,80	0,45	15,60	74,25	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		765	30,44	27,20	85,02	713,40	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	70	8,10	5,10	27,60	191	267
	Молоко кипяченое	200	5,50	5,60	8,60	106	284
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	14,00	13,76	53,30	401,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360,2	56,04	60,86	214,82	1660,01	
День 3							
ЗАВТРАК	каша пшеничная молочная жидкая	205	7,46	8,79*	35,14	184,01	198
	Какао с молоком	200	3,20	3,10	13,50	93	18
	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	13,06	20,49	63,24	423,01	
ЗАВТРАК 2	Сок (фруктовый или овощной витаминизированный) или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	46	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,20	2,10	15,10	89	58
	картофельное пюре	150	3,10	4,60	20,10	137	141
	рыба тушеная с овощами	95	13,78	0,77	0,32	62,7	163
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,90	0,04	20,60	89	296
	салат овощной	30	0,45	2,70	2,10	34,5	4
	Хлеб ржаной	50	1,80	0,45	15,60	74,25	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	22,23	10,66	83,82	486,45	
ПОЛДНИК	кисель	200	0,03	0,00	21,38	82,4	883
	Яйцо отварное	80	10,20	9,20	0,60	126	
	греники	65	8,90	7,70	49,10	172	3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		265	8,93	7,70	70,48	254,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	44,72	48,03	174,89	1209,86	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	205	8,10	9,80	35,61	264	184
	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	2,20	14,80	87	290
	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	13,30	20,60	65,01	497	

ЗАВТРАК 2	Сок (фруктовый или овощной витаминизированный) или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	46	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,10	4,28	12,92	106,6	81
	Голубцы ленивые	107	9,20	12,60	7,00	180	121
	салат овощной	30	0,45	2,70	2,10	34,5	4
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,90	0,04	20,60	89	296
	Хлеб ржаной	50	1,80	0,45	15,60	74,25	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		587	16,45	20,07	79,52	484,35	
ПОЛДНИК	манные котлеты	120	4,26	3,13	25,21	185,13	
	сгущенное молоко	20	1,44	1,70	11,10	65,6	490
	молоко кипяченое	200	5,50	5,60	8,60	106	284
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	18,50	10,43	44,91	356,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1472	48,75	51,20	199,54	1384,08	
День 5							
ЗАВТРАК	каша рисовая	200	5,70	7,79	39,79	252,99	183
	Какао с молоком	200	3,20	3,10	13,50	25	18
	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	11,30	19,49	67,89	423,99	
ЗАВТРАК 2	Сок (фруктовый или овощной витаминизированный) или фрукты	100	0,90	0,10	9,50	45	458e
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,90	0,10	9,50	45	
ОБЕД	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	4,50	6,80	76	52
	жаркое по домашнему	220	22,20	22,70	20,30	374,99	96
	салат из свеклы отварной	45	0,68	2,48	3,78	40,05	51
	Компот из сухофруктов	200	0,45	0,00	16,47	64,8	
	Хлеб ржаной	50	1,80	0,45	15,60	74,25	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	26,53	30,13	62,95	603,09	
ПОЛДНИК	кисель	200	0,03	0,00	21,38	82,4	883
	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	609
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	5,28	6,86	73,46	374,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1015	44,01	56,58	213,80	1446,38	

День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,40	4,20	15,90	119	77
	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	2,20	14,80	87	290
	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	9,60	15,00	45,30	352	
ЗАВТРАК 2	Сок (фруктовый или овощной витаминизированный) или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	46	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	свекольник со сметаной	200	1,40	4,50	6,80	76	52
	овощное рагу	150	3,30	4,90	14,10	113	225
	Компот из сухофруктов	200	0,45	0,00	16,47	64,8	6/10
	Хлеб ржаной	50	1,80	0,45	15,60	74,25	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	14,55	20,85	40,27	407,05	
ПОЛДНИК	творожная запеканка	180	27,51	19,80	35,10	431	227
	сметанный соус	30	0,20	1,00	1,40	16	238
	чай с сахаром	200	1,40	1,10	11,30	59	287
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	29,11	21,90	47,80	506	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	53,76	57,85	143,47	1311,05	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	7,46	8,79	35,14	248,93	198
	Какао с молоком	200	3,20	3,10	13,50	93	18
	Бутерброд с маслом и сыром	70	9,70	9,90	30,80	254	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		475	20,36	21,79	79,44	595,93	
ЗАВТРАК 2	Сок (фруктовый или овощной витаминизированный) или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	46	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	7,20	4,10	13,00	119	
	каша перловая	150	3,14	4,90	14,10	113	143
	Котлеты или биточки мясные	80	10,80	17,00	12,90	148	104
	Компот из сухофруктов	200	0,45	0,00	16,47	64,8	6/10
	Хлеб ржаной	50	1,80	0,45	15,60	74,25	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	23,39	26,45	72,07	519,05	
ПОЛДНИК	винегрет	200	1,57	10,18	6,70	106	284
	кисель	150	0,03	0,00	21,38	82,4	
	хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	259
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		365	2,79	10,33	35,32	223,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	47,04	58,67	196,93	1384,63	
День 8							
ЗАВТРАК	каша манная молочная жидкая	200	5,00	7,79	23,39	184,01	194

	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	2,20	14,80	87	290
	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	10,20	18,59	52,79	417,01	
ЗАВТРАК 2	Сок (фруктовый или овощной витаминизированный) или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	46	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Суп русский	200	1,85	6,19	12,34	112,47	19/2
	капуста тушеная с мясом	220	16,10	19,01	16,30	301	115
	Салат из свеклы отварной	45	0,68	2,48	3,78	40,05	51
	Хлеб ржаной	50	1,80	0,45	15,60	74,25	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		495	30,48	27,23	63,18	625,3	
ПОЛДНИК	Йогурт	180	9,00	5,76	15,30	156,6	536
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	701.2
	Яблоко	42	0,21	0,21	4,10	19,74	Б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		237	10,40	6,12	26,64	211,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1272	74,29	65,05	165,82	1562,89	
День 9							
ЗАВТРАК	каша манная молочная жидкая	200	5,00	7,79	23,39	184,01	194
	Кофейный напиток на молоке	200	3,20	3,10	13,50	93	18
	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	14,60	20,70	65,10	505,01	
ЗАВТРАК 2	Сок (фруктовый или овощной витаминизированный) или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	46	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	4,50	6,80	76	52
	Голубцы ленивые	107	9,20	12,60	7,00	180	121
	Каша рисовая рассыпчатая	205	4,90	4,69	50,20	268	179
ИТОГО ЗА ОБЕД		512	15,50	21,79	64,00	524	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,50	5,60	8,60	106	284
	Яйцо отварное	80	10,20	9,20	0,60	126	1/6
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	701.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		295	16,89	14,95	16,44	267,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1352	47,49	57,54	155,64	1342,26	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	205	5,00	7,79	23,39	184,01	194
	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	2,20	14,80	87	290
	Бутерброд с маслом и сыром	70	9,70	9,90	30,80	254	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		475	17,50	19,89	68,99	525,01	

ЗАВТРАК 2	Сок (фруктовый или овощной витаминизированный) или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	46	130
	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250/25	2,20	2,95	14,70	94,25	149
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		350	2,70	3,05	24,80	140,25	
ОБЕД	Рагу овощное с мясом	220	16,10	19,01	16,30	301	120
	Салат луковый	30	0,40	2,70	2,10	34	45
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,90	0,04	20,60	89	296
	Хлеб ржаной	50	1,80	0,45	15,60	74,25	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	19,20	22,20	54,60	498,25	
ПОЛДНИК	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,10	11,30	59	287
	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	609
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100	0,90	0,10	9,50	45	458e
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	7,55	8,06	72,88	395,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1695	46,95	53,20	221,27	1559,41	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14612	529,80	558,69	1878,74	14770,76	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1461,2	52,98	55,87	187,87	1477,076	