Меню приготавливаемых блюд

межсезонное: лето - осень

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование	Bec	Пиі	цевые ве	Энергети-	No	
•	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ческая	рецепту-
				-		ценность	ры
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Макароны отварные	180	10,53	9,25	28,60	237,60	№ 220
•	с сыром						стр.228
	Кофейный напиток с	200	2,87	1,95	20,66	112,0	№ 415
	молоком сгущенным	20/7	1.65	5.10	0.07	01.00	стр.328 № 1
	Бутерброд с маслом сливочным	20/7	1,65	5,10	9,87	91,80	№ 1 стр. 104
Итого за завтрак	Сливочным	407	15,05	16,30	59,13	441,40	стр. 104
	Сок фруктовый	100	0,75	0,00	15,15	64,0	№ 418
2-ой завтрак	сок фруктовыи	100	0,73	0,00	13,13	04,0	стр.329
Итого за 2-ой		100	0,75	0,00	15,15	64,0	\$1p.525
завтрак							
Обед	Суп картофельный с	200	4,39	4,22	13,06	107,80	№87
	бобовыми						стр.144
	Котлета рубленная	80	12,44	9,24	12,56	183,0	№ 299
		1.70		100	10.70	150 15	стр.270
	Икра свекольная	150	3,52	6,89	18,50	150,15	№ 55
	Компот из смеси	200	0,44	0,02	27,77	113,0	стр.126 № 394
	сухофруктов	200	0,44	0,02	21,11	113,0	стр.318
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,16	C 1p.510
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33	
Итого за обед	1	695	25,41	21,10	97,33	682,44	
Полдник	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157,0	№ 229
ПОЛДПИК	Ombier narypusibilism	00	7,52	13,10	1,51	137,0	стр.233
	Икра кабачковая	50	0,60	2,36	3,85	38,75	№ 57
	(консервы)						стр.328
	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,70	
	Хлеб пшеничный	20	0,59	0,20	9,67	46,67	
Итого за полдник		350	12,91	19,65	32,31	361,12	
Ужин	Кондитерские	30	2,23	5,54	19,61	137,0	
·	изделие (печенье)				·	·	
Итого за ужин		30	2,23	5,54	19,61	137,0	
Итого за день:		1.582	56,35	62,59	223,53	1.685,96	

Прием пищи	Наименование	Bec	Пиі	цевые ве	щества	Энергети-	№ рецепту-
-	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ческая	
						ценность	ры
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Суп молочный с	200	5,92	5,93	17,93	148,80	№ 101
	геркулесовой						стр.150
	крупой Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,70	№ 416
	Kakao C Mojiokom	200	4,20	3,03	17,20	110,70	стр.328
	Бутерброд с маслом	20/7	1,65	5,10	9,87	91,80	№ 1
	сливочным						стр.104
Итого за завтрак		427	11,77	14,66	45,08	359,30	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,0	№ 386
							стр.314
Итого за 2-ой		100	0,40	0,40	9,80	44,0	
завтрак							
Обед	Борщ	200	2,19	4,76	10,94	95,40	№ 65
	вегетарианский	2.0	10.70		• • • •	101.00	стр.133
	Бефстроганов из	80	13,73	12,27	3,89	181,80	№ 294
	отварного мяса Каша вязкая	150	4,18	5,00	23,94	157,50	стр.268 № 331
	пшенная	150	4,10	3,00	23,74	137,30	стр.292
	Свежие овощи	40	0,32	0,04	1,00	5,60	
	Кисель из повидла	200	0,09	0,00	22,26	95,40	№ 401
							стр.321
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,16	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33	
Итого за обед		735	25,13	22,80	87,47	664,19	
Полдник	Хлебцы рыбные	80	12,06	8,54	4,80	144,0	№ 515
Полдинк				,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	1,00		стр.233
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№ 339
							стр.295
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,55	№ 412
	Хлеб пшеничный	20	0,59	0,20	9,67	46,67	стр.326
TT	именичный				•	·	
Итого за полдник		450	15,84	13,56	46,24	373,47	
Ужин	Кондитерские изделие (вафли)	25	2,12	5,50	16,0	122,50	
Итого за ужин		25	2,12	5,50	16,0	122,50	
Итого за день:		1.737	55,26	56,92	204,59	1.563,46	

Прием пищи	Наименование	Bec	Пиі	цевые ве	щества	Энергети-	№	
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ческая	рецепту-	
						ценность	ры	
Неделя 1								
День 3								
Завтрак	Каша молочная с	200	3,02	3,70	25,12	1445,71	№ 199	
	манной крупой	200			10.05	112.20	стр.209	
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113,30	№ 419	
	Готом о пориллом	30/20	2.26	3,57	25,05	141,82	стр.330 № 2	
	Батон с повидлом	30/20	2,26	3,37	25,05	141,82	л <u>е</u> 2 стр.104	
Итого за завтрак		450	11,36	12,69	60,24	400,83	стр.104	
•	Сок фруктовый	100	0,75	0,00	15,15	64,0	№ 418	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,73	0,00	13,13	04,0	стр.329	
Итого за 2-ой		100	0,75	0,00	15,15	64,0	C1p.323	
завтрак		_ , ,	3,12	,,,,,		,-		
Обед	Суп картофельный	200	1,32	4,47	7,31	74,80	№ 84	
Обед	вегетарианский	200	1,32	4,47	7,51	74,00	стр. 142	
	Кнели куриные с	80	17,03	14,14	5,30	217,0	№ 329	
	рисом		.,,,,,	- 1,- 1	,,,,,	,	стр.290	
	Капуста тушеная	150	3,10	4,85	14,14	112,65	№ 354	
	, ,						стр.301	
	Напиток шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,33	№ 417	
							стр.329	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,16		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33		
	Алео ржанои	40	2,04	0,40	13,30	09,33		
Итого за обед		695	26,75	24,47	71,16	614,27		
Полдник	Пудинг из творога с	140	14,73	9,94	18,93	224,0	№ 250	
ПОЛДНИК	рисом	140	14,73),)+	10,73	224,0	стр.242	
	Соус молочный	30	0,58	1,36	3,98	30,45	№ 369	
	сладкий		- ,	,	- ,	, -	стр.308	
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,0	№ 420	
							стр.330	
Итого за полдник		370	21,11	16,30	30,91	354,45		
Ужин	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,40	№ 411	
2 Will			2,0,	-, -, -	,	,	стр.326	
	Кондитерские	30	2,23	5,54	19,61	137,0		
	изделия (печенье)							
Итого за ужин		230	2,30	5,56	30,71	181,40		
Итого за день:		1.845	62,27	59,02	208,17	1.614,95		

Прием пищи	Наименование	Bec	Пиі	цевые ве	щества	Энергети-	№	
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ческая	рецепту-	
						ценность	ры	
Неделя 1								
День 4								
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	200	5,45	5,13	16,74	142,40	№ 101 стр.150	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,95	101,11	№ 414 cтp.327	
	Бутерброд с маслом сливочным	20/7	1,65	5,10	9,87	91,80	№ 1 ctp.104	
Итого за завтрак	CHIBO HIBIN	427	10,27	12,90	42,56	335,31	C1p.101	
2-ой завтрак	Свежие фрукты	100	0,40	0,40	93,80	44,0	№ 386 cтp.314	
Итого за 2-ой		100	0,40	0,40	9,80	44,0	V 1p.51.	
завтрак								
Обед	Суп картофельный со щавелем	200	3,22	5,36	8,09	93,60	№ 203 стр.86	
	Гуляш из отварного мяса	80	10,28	8,27	2,64	126,0	№ 293 стр.267	
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№ 330 стр.291	
	Свежие овощи	40	0,32	0,04	1,0	5,60	\$1p.2>1	
	Кисель из концентрата фруктов	200	0,57	0,06	30,20	123,60	№ 883 стр.377	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,16		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33		
Итого за обед		735	27,61	20,55	106,01	721,04		
Полдник	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,60	0,28	63,0	№ 227 стр.232	
	Икра кабачковая (консервы)	50	0,60	2,36	3,85	38,75	№ 54 стр.126	
	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,70	№ 416 стр.328	
	Хлеб пшеничный	20	0,59	0,20	9,67	46,67	•	
Итого за полдник		310	10,47	10,79	31,08	267,12		
Ужин	Кондитерские изделия (пряник)	50	2,80	2,50	38,15	181,0		
Итого за ужин		50	2,80	2,50	38,15	181,0		
Итого за день:		1.622	51,55	47,14	227,60	1.548,47		

Прием пищи	Наименование	Bec	Пиі	цевые ве	щества	Энергети-	№
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ческая ценность	рецепту- ры
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	№ 101 стр.150
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113,3	№ 419 стр.330
	Бутерброд с маслом сливочным	20/7	1,65	5,10	9,87	91,80	№ 1 стр.104
Итого за завтрак		427	13,48	15,73	38,87	350,3	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0,00	15,15	64,0	№ 418 стр.329
Итого за 2-ой завтрак		100	0,75	0,00	15,15	64,0	
Обед	Суп из овощей	200	2,78	1,53	13,09	77,0	№ 202 стр.86
	Котлета рубленная из птицы	80	15,64	3,89	13,46	151,0	№ 322 стр.285
	Икра кабачковая	150	1,36	7,05	8,89	104,4	№ 54 стр.126
	Компот из свежих яблок и слив или яблок и алычи	200	0,24	0,14	27,83	113,6	№ 391 стр.317
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,16	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33	
Итого за обед		695	24,64	13,34	88,71	574,49	
Полдник	Каша молочная с рисовой крупой	200	2,07	3,70	26,14	146,7	№ 199 стр.209
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,0	№ 420 стр.330
Итого за полдник		400	4,87	8,70	34,14	246,7	
Ужин	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,4	№ 411 стр.326
	Булочка из сдобного теста	1/60	4,98	6,15	33,36	201,45	№ 1024 стр.422
Итого за ужин		260	5,05	6,17	44,46	245,85	
Итого за день:		1.882	48,79	43,94	221,33	1.481,34	
Среднее значение за период:		8.668	274,22	269,61	1.085,22	7.894,18	

Прием пищи	Наименование	Bec	Пиг	цевые ве	щества	Энергети-	№
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ческая	рецепту-
				_		ценность	ры
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Макароны отварные	180	10,53	9,25	28,60	237,6	№ 220
	с сыром						стр.228
	Кофейный напиток с	200	2,87	1,95	20,66	112,0	№ 415
	молоком сгущенным						стр.328
	Бутерброд с маслом	20/7	1,65	5,10	9,87	91,8	№ 1
	сливочным						стр.104
Итого за завтрак		407	15,05	16,30	59,13	441,4	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0,00	15,15	64,0	№ 418
							стр.329
Итого за 2-ой		100	0,75	0,00	15,15	64,0	
завтрак							
Обед	Суп с рыбными	200	6,88	6,72	11,47	133,80	№ 95
	консервами						стр.147
	Шницель рубленный	80	12,44	9,24	12,56	183,0	№ 299
							стр.270
	Свекла тушеная	150	3,10	9,54	14,14	155,0	№ 145
	7.0	200	0.44	0.02	25.55	112.0	стр.169
	Компот из смеси	200	0,44	0,02	27,77	113,0	№ 394
	сухофруктов Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,16	стр.318
	Хлео пшеничный Хлеб ржаной	40	2,64	0,25	12,08	69,33	
H-a-a as as as	Алео ржанои	695	27,48	26,25	91,38	713,29	
Итого за обед					i i	· ·	36.045
Полдник	Сырники из творога	140	22,42	15,20	13,68	280,8	№ 245
	Повидло	15	0,06	0,00	0.75	37,5	стр.239
	Кефир	200	5,80	5,0	9,75 8,0	100,0	№ 420
	кефир	200	3,80	3,0	8,0	100,0	стр.330
Итого за полдник		355	28,28	20,2	31,43	418,3	C1p.330
Ужин	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,7	№ 416
J /KIIII	Tundo e monorom	200	1,20	3,03	17,20	110,7	стр.328
	Кондитерские	25	2,12	5,50	16,0	122,5	
	изделия (вафли)	-	ĺ	,	, , ,	,-	
Итого за ужин		225	6,32	9,13	33,28	241,2	
Итого за день:		1.782	77,88	71,88	230,37	1.878,19	

Прием пищи	Наименование	Bec	Пиі	цевые ве	Энергети-	№	
•	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ческая	рецепту-
						ценность	
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша молочная с манной крупой	200	3,02	3,70	25,12	145,71	№ 199 стр.209
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113,30	№ 419 стр.330
	Бутерброд с маслом сливочным	20/7	1,65	5,10	9,87	91,80	№ 1 стр.104
Итого за завтрак		427	10,75	14,22	45,06	350,81	
2-ой завтрак	Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,0	№ 386 cтp.314
Итого за 2-ой		100	0,40	0,40	9,80	44,0	
завтрак							
Обед	Суп картофельный вегетарианский	200	1,32	4,47	7,31	74,8	№ 84 стр.142
	Бефстроганов из отварного мяса	80	13,73	12,27	3,89	181,8	№ 294 стр.268
	Каша вязкая пшеничная	150	4,0	4,24	24,55	152,4	№ 331 стр.292
	Свежие овощи	40	0,32	0,04	1,0	5,60	
	Кисель из концентрата фруктов	200	0,57	0,06	30,20	123,60	№ 883 стр.377
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,16	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33	
Итого за обед		735	24,56	21,81	92,39	666,69	
Полдник	Хлебцы рыбные	80	12,06	8,54	4,80	144,0	№ 515 cтp.233
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№ 339 стр.295
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,55	№ 412 стр.326
	Хлеб пшеничный	20	0,59	0,20	9,67	46,67	
Итого за полдник		450	15,84	13,56	46,24	373,47	
Ужин	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,23	5,54	19,61	137,0	
Итого за ужин		30	2,23	5,54	19,61	137,0	
Итого за день:		1.742	53,78	55,53	213,1	1.571,97	

Прием пищи	Наименование	Bec	Пищевые вещества			Энергети-	№
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ческая	рецепту-
						ценность	ры
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Суп молочный с геркулесовой крупой	200	5,92	5,93	17,93	148,80	№ 101 стр.150
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,95	101,11	№ 414 стр.327
	Батон с повидлом	30/20	2,26	3,57	25,05	141,82	№ 2 стр.104
Итого за завтрак		450	11,35	12,17	58,93	392,73	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0,00	15,15	64,0	№ 418 стр.329
Итого за 2-ой завтрак		100	0,75	0,00	15,15	64,0	5-1-10-25
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	№ 88 стр.144
	Фрикадельки из птицы	80	14,85	1,60	7,70	105,0	№ 325 стр.287
	Рагу из овощей	150	2,22	10,64	13,97	160,64	№ 148 стр171 и № 366 стр.306
	Напиток шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,33	№ 417 стр.329
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,16	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33	
Итого за обед		695	24,52	15,52	79,79	559,26	
Полдник	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157,0	№ 229 стр.233
	Свежие овощи	40	0,32	0,04	1,0	5,60	
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,55	№ 412 стр.326
	Хлеб пшеничный	20	0,59	0,20	9,67	46,67	
Итого за полдник		340	8,56	13,72	23,51	254,82	
Ужин	Кондитерские изделия (пряник)	50	2,80	2,50	38,15	181,0	
Итого за ужин		50	2,80	2,50	38,15	181,0	
Итого за день:		1.635	47,98	43,91	215,53	1.451,81	

Прием пищи	Наименование	Bec	Пиі	цевые ве	Энергети-	No	
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ческая	рецепту-
						ценность	ры
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша манная с рисовой крупой	200	2,07	3,70	26,14	146,7	№ 199 стр.209
	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,7	№ 416 стр.328
	Бутерброд с маслом сливочным	20/7	1,65	5,10	9,87	91,8	№ 1 стр.104
Итого за завтрак		427	7,92	12,43	53,29	357,2	
2-ой завтрак	Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,0	№ 386 стр.314
Итого за 2-ой		100	0,40	0,40	9,80	44,0	
завтрак							
Обед	Суп картофельный со щавелем	200	3,22	5,36	8,09	93,60	№ 203 стр.86
	Мясо тушеное	80	10,31	8,15	2,62	125,0	№ 586 стр.266
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№ 339 стр.295
	Свежие овощи	40	0,32	0,04	1,0	5,60	
	Кисель из повидла	200	0,09	0,00	22,26	95,40	№ 401 стр.321
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,16	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33	
Итого за обед		735	21,62	19,08	79,85	585,29	
Полдник	Запеканка из творога	140/10	24,55	16,87	24,01	345,8	№ 251 стр.243
	Кефир	200	5,80	5,0	8,0	100,0	№ 420 стр.330
Итого за полдник		350	30,35	21,87	32,01	445,8	1
Ужин	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,4	№ 411 cтp.326
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,23	5,54	19,61	137,0	•
Итого за ужин		230	2,30	5,56	30,71	181,4	
Итого за день:		1.842	62,59	59,34	205,66	1.613,69	

Прием пищи	Наименование	Bec	Пиі	цевые ве	щества	Энергети-	№	
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ческая ценность	рецепту-	
Неделя 2								
День 10								
Завтрак	Суп молочный с пшенной крупой	200	5,20	5,48	18,57	146,8	№ 101 стр.150	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,95	101,11	№ 414 стр.327	
	Бутерброд с маслом сливочным	20/7	1,65	5,10	9,87	91,80	№ 1 стр.104	
Итого за завтрак		427	10,02	13,25	44,39	339,71		
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0,00	15,15	64,0	№ 418 стр.329	
Итого за 2-ой		100	0,75	0,00	15,15	64,0	•	
завтрак								
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	№ 73 стр.137	
	Плов с мясом	240	25,44	25,04	40,79	490,29	№ 601 стр.273	
	Свежие овощи	40	0,32	0,04	1,0	5,60		
	Компот из свежих яблок и слив или яблок и алычи	200	0,24	0,14	27,83	113,6	№ 391 cтp.317	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,16		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33		
Итого за обед		745	32,01	29,86	101,85	805,78		
Полдник	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	142,0	№ 101 стр.150	
	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,70	№ 416 стр.328	
Итого за полдник		400	10,17	9,11	34,36	260,7		
Ужин	Булочка из сдобного теста	1/60	4,98	6,15	33,36	201,45	№ 1024 стр.422	
Итого за ужин		60	4,98	6,15	33,36	201,45		
Итого за день:		1.732	57,93	58,37	229,11	1.671,64		
Среднее значение за период:		8.733	300,16	289,03	1.093,77	8.187,30		