

Меню приготавливаемых блюд

межсезонное: лето - осень

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	180	10,53	9,25	28,60	237,60	№ 220 стр.228
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,87	1,95	20,66	112,0	№ 415 стр.328
	Бутерброд с маслом сливочным	20/7	1,65	5,10	9,87	91,80	№ 1 стр. 104
Итого за завтрак		407	15,05	16,30	59,13	441,40	
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 картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	№87 стр.144
	Котлета рубленая	80	12,44	9,24	12,56	183,0	№ 299 стр.270
	Икра свекольная	150	3,52	6,89	18,50	150,15	№ 55 стр.126
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,0	№ 394 стр.318
	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	25,41	21,10	97,33	682,44	
Полдник	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157,0	№ 229 стр.233
	Икра кабачковая (консервы)	50	0,60	2,36	3,85	38,75	№ 57 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 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:		1.582	56,35	62,59	223,53	1.685,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Суп молочный с геркулесовой крупой	200	5,92	5,93	17,93	148,80	№ 101 стр.150
	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,70	№ 416 стр.328
	Бутерброд с маслом сливочным	20/7	1,65	5,10	9,87	91,80	№ 1 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 завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,0	
Обед	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,40	№ 65 стр.133
	Бефстроганов из отварного мяса	80	13,73	12,27	3,89	181,80	№ 294 стр.268
	Каша вязкая пшеничная	150	4,18	5,00	23,94	157,50	№ 331 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 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 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 (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 блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша молочная с манной крупой	200	3,02	3,70	25,12	1445,71	№ 199 стр.209
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113,30	№ 419 стр.330
	Батон с повидлом	30/20	2,26	3,57	25,05	141,82	№ 2 стр.104
Итого за завтрак		450	11,36	12,69	60,24	400,83	
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 картофельный вегетарианский	200	1,32	4,47	7,31	74,80	№ 84 стр. 142
	Кнели куриные с рисом	80	17,03	14,14	5,30	217,0	№ 329 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	
Итого за обед		695	26,75	24,47	71,16	614,27	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	140	14,73	9,94	18,93	224,0	№ 250 стр.242
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45	№ 369 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 стр.326
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,23	5,54	19,61	137,0	
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 блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 стр.327
	Бутерброд с маслом сливочным	20/7	1,65	5,10	9,87	91,80	№ 1 стр.104
Итого за завтрак		427	10,27	12,90	42,56	335,31	
2-ой завтрак	Свежие фрукты	100	0,40	0,40	93,80	44,0	№ 386 стр.314
Итого за 2-ой завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,0	
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	
	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 блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 рубленая 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 блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	180	10,53	9,25	28,60	237,6	№ 220 стр.228
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,87	1,95	20,66	112,0	№ 415 стр.328
	Бутерброд с маслом сливочным	20/7	1,65	5,10	9,87	91,8	№ 1 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 завтрак		100	0,75	0,00	15,15	64,0	
Обед	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	133,80	№ 95 стр.147
	Шницель рубленый	80	12,44	9,24	12,56	183,0	№ 299 стр.270
	Свекла тушеная	150	3,10	9,54	14,14	155,0	№ 145 стр.169
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,0	№ 394 стр.318
	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	27,48	26,25	91,38	713,29	
Полдник	Сырники из творога	140	22,42	15,20	13,68	280,8	№ 245 стр.239
	Повидло	15	0,06	0,00	9,75	37,5	
	Кефир	200	5,80	5,0	8,0	100,0	№ 420 стр.330
Итого за полдник		355	28,28	20,2	31,43	418,3	
Ужин	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,7	№ 416 стр.328
	Кондитерские изделия (вафли)	25	2,12	5,50	16,0	122,5	
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 блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 стр.314
Итого за 2-ой завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,0	
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 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 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 блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	
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 блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,0	
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	
Ужин	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,4	№ 411 стр.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 блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Суп молочный с пшеничной 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 завтрак		100	0,75	0,00	15,15	64,0	
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 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		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	