

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	13
	Масло сливочное..	5	0,01	4,11	0,03	37,4	84,04
	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,7	4,65	32,47	201,5	35
	Какао с молоком	200	2,99	3,62	17,47	111,72	397
	Итого за Завтрак	445	12,74	12,7	69,65	444,62	
10 часов	Яблоки.	110	0,35	0,35	8,49	61,1	77
	Итого за 10 часов	110	0,35	0,35	8,49	61,1	
Обед	Салат из свеклы (зимний - весенний)	50	1	5	6	55	33
	Суп с горохом и гречками	200/10	7,34	0,6	20	127,35	99
	Голубцы ленивые	180	14,07	13,95	11,25	227,94	42
	Соус сметанный	15	0,65	1,8	2,72	29,9	115,01
	Компот из изюма с лимоном	180	0,06	0,01	13,6	62	401,01
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11
	Итого за Обед	675	25,76	21,84	66,93	571,79	
Полдник	Омлет натуральный	130	6,1	10,7	1,3	127,1	214
	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,2	2	2,4	32,4	10
	Чай с сахаром	200	0,2		13,97	55,86	266
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	13
	Итого за Полдник	410	10,54	13,02	37,35	309,36	
Итого за день		1 640	49,39	47,91	182,42	1386,87	

(лист 2)

Рацион: 3-7лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	13
	Сыр Российский.	11	2,55	3,25		40,04	84,05
	Каша вязкая манная молочная	200	6,42	7,92	26,18	198,99	189
	Чай с лимоном	180	0,02		4,55	18,57	30
Итого за Завтрак		431	12,03	11,49	50,41	351,6	
10 часов							
	Кефир	180/5	5,22	5,76	12,19	126,15	71
Итого за 10 часов		185	5,22	5,76	12,19	126,15	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной с морковью. (зимний - весенний)	50	0,7	2,54	4,5	43,7	20
	Суп из овощей с птицей (кура).	200	6,85	8,53	11,19	97,42	95
	рыба (филе) припущенная в сметане	80	10,26	2,84	4,7	126,48	228
	Пюре картофельное	150	3,27	5,39	22	150,36	335
	Напиток из плодов шиповника	180	0,48	0,21	16,47	69,53	441
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11
Итого за Обед		700	24,2	19,99	72,22	557,09	
Полдник							
	Булочка домашняя.	70	5,05	9,63	33,52	177,7	54,02
	Какао с молоком	200	2,99	3,62	17,47	111,72	397
Итого за Полдник		270	8,04	13,25	50,99	289,42	
Итого за день		1 586	49,49	50,49	185,81	1324,26	

Рацион: 3-7лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом	40/10	1,8	3,1	22,2	122,6	88
	Каша вязкая молочная из крупы "Геркулес".	200	6,82	8,96	24,42	202,79	78
	Напиток кофейный с молоком	180	5,22	5,74	17,82	145,2	270
Итого за Завтрак		430	13,84	17,8	64,44	470,59	
10 часов							
	Апельсин (зимний - весенний)	140	1	0,2	8,1	60,2	37
Итого за 10 часов		140	1	0,2	8,1	60,2	
Обед							
	Салат из моркови с яблоком (зимний - весенний)	50	0,73	4,05	5,86	63,54	15,02
	Суп картофельный с крупой и с курой	200	2,1	5,76	11,45	111,74	95,05
	Капуста тушеная с мясом	180	3,33	7,77	41,42	256,23	336,01
	Компот из кураги	200	0,48		23,08	90	9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11
Итого за Обед		670	9,28	18,06	95,17	591,11	
Полдник							
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,55	3,95	17,58	175,64	323
	Молоко топленое	180	5,8	5	9,6	108	1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	13
Итого за Полдник		340	15,39	9,27	46,86	377,64	
Итого за день		1 580	39,51	45,33	214,57	1499,54	

(лист 4)

Рацион: 3-7лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Хлеб пшеничный (батон).	50	3,8	0,4	24,6	117,5	13,06
	Масло сливочное..	5	0,01	4,11	0,03	37,4	84,04
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/25	26,16	14,92	16,6	272,89	224
	Чай с сахаром	200	0,2		13,97	55,86	266
Итого за Завтрак		400	30,17	19,43	55,2	483,65	
10 часов							
	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	14,85	64,5	70,01
Итого за 10 часов		180	0,75	0,15	14,85	64,5	
Обед							
	Салат из свеклы с зеленым горошком (зимний - весенний)	50	0,89	0,44	5	55,33	41
	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	200/8	3,68	7,07	8,58	118	56
	Рис рассыпчатый	130	2,29	4,15	24,09	151,37	304,02
	Тефтели мясные	70	10,14	10,71	8,25	169,88	286
	Соус сметанный	15	0,65	1,8	2,72	29,9	115,01
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	859
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11
Итого за Обед		713	20,49	24,85	84,3	704,08	
Полдник							
	Овощи тушённые с курой	180	3,6	4,86	14,04	120,96	64
	Чай с сахаром	200	0,2		13,97	55,86	266
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	13
Итого за Полдник		420	6,84	5,18	47,69	270,82	
Итого за день		1 713	58,25	49,61	202,04	1523,05	

Рацион: 3-7лет

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное..	5	0,01	4,11	0,03	37,4	84,04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	13
	Каша гречневая молочная вязкая	200	8,01	8,67	28,61	221,71	66
	Чай сладкий с молоком	180	1,19	0,82	6,41	37,71	72
Итого за Завтрак		425	12,25	13,92	54,73	390,82	
10 часов							
	Банан	110	1,07	0,36	5,71	67,86	18
Итого за 10 часов		110	1,07	0,36	5,71	67,86	
Обед							
	Салат из свежей капусты, с яблоком (зимний - весенний)	50	0,73	4,05	5,86	63,54	15,04
	Борщ с капустой и картофелем, говядиной, со сметаной.	200/8	4,1	4,9	8,2	98,3	76
	Запеканка картофельная с мясом	180	11,4	11,6	23,4	243,4	291
	Соус сметанный	15	0,65	1,8	2,72	29,9	115,01
	Напиток из изюма.	200	0,3	0,06	23,74	97,31	401
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11
Итого за Обед		693	19,82	22,89	77,28	602,05	
Полдник							
	Макароны отварные с сыром	110/11	6,81	7,34	16,65	159,86	206
	Чай сладкий с молоком	180	1,19	0,82	6,41	37,71	72
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	13
Итого за Полдник		341	11,04	8,48	42,74	291,57	
Итого за день		1 569	44,18	45,65	180,46	1352,3	

(лист 6)

Рацион: 3-7лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	13
		Масло сливочное..	5	0,01	4,11	0,03	37,4	84,04
		Сыр Российский.	11	2,55	3,25		40,04	84,05
		Каша вязкая молочная "Дружба"	200	6,42	8,18	28,33	209,88	45
		Какао с молоком	200	2,99	3,62	17,47	111,72	397
Итого за Завтрак			456	15,01	19,48	65,51	493,04	
10 часов								
		Мандарины (зимний - весенний)	100	0,36	0,09	3,35	47,5	81
Итого за 10 часов			100	0,36	0,09	3,35	47,5	
Обед								
		Кабачковая икра	50	0,95	4,45	3,85	59,5	19
		Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,5	5,3	14,52	191	39
		Котлета мясная (говядина)	80	6,3	7,1	6	113,5	272
		Картофель отварной	110	2,3	4,2	18,8	75,92	123
		Компот из изюма с лимоном	180	0,06	0,01	13,6	62	401,01
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11
Итого за Обед			660	18,75	21,54	70,13	571,52	
Полдник								
		Рагу из овощей с маслом.	180	3,37	5,29	16,36	129,01	22,05
		Чай с лимоном	180	0,02		4,55	18,57	30
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	13
Итого за Полдник			400	6,43	5,61	40,59	241,58	
Итого за день			1 616	40,55	46,72	179,58	1353,64	

Рацион: 3-7лет

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	13
	Сыр Российский.	11	2,55	3,25		40,04	84,05
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	93
	Напиток кофейный с молоком	180	5,22	5,74	17,82	145,2	270
Итого за Завтрак		431	16,56	14,52	56,34	424,44	
10 часов	Кефир	180/5	5,22	5,76	12,19	126,15	71
		185	5,22	5,76	12,19	126,15	
Итого за 10 часов							
Обед	Салат из свеклы с яблоком (зимний - весенний)	50	0,72	3,96	5,2	60,5	33,03
	Щи из квашеной капусты с мясом со сметаной (зимний - весенний)	200/8	5,61	6,71	7,92	115,72	47
	Оладьи из печени.	80	9,78	11,66	16,41	210	284,01
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	3,62	16,12	161	323
	Соус сметанный	15	0,65	1,8	2,72	29,9	115,01
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11
	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	14,85	64,5	70,01
		683	26,15	28,38	76,58	711,22	
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком.	100/20	24,35	7,32	28,12	256,87	130
	Чай с сахаром	200	0,2		13,97	55,86	266
		320	24,55	7,32	42,09	312,73	
Итого за Полдник							
Итого за день		1 619	72,48	55,98	187,2	1574,54	

(лист 8)

Рацион: 3-7лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	13
	Масло сливочное.	5	0,02	4,12	0,03	37,4	84,02
	Каша вязкая ячневая молочная	200	6,86	8,04	28,41	214	311
	Чай сладкий с молоком	180	1,19	0,82	6,41	37,71	72
Итого за Завтрак		425	11,11	13,3	54,53	383,11	
10 часов	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	14,85	64,5	70,01
		180	0,75	0,15	14,85	64,5	
Итого за 10 часов							
Обед	Салат из квашеной капусты с луком (зимний - весенний)	50	0,9	5,69	1,83	63,36	47
	Суп рыбный со сметаной	200/8	24,64	2,66	13,19	194,1	95
	Макаронные изделия отварные	110	5,8	4,8	37,1	214,7	209
	Шницель мясной	80	6,3	7,1	6	113,5	272,03
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11
	Чай каркаде	180	0,18		4,77	19,62	266,01
Итого за Обед		668	40,46	20,73	76,25	674,88	
Полдник	Запеканка картофельная с овощами	180	3,96	9,4	28,27	215,33	79
	Соус молочный	25	0,85	0,73	3,41	23,79	113,02
	Чай с сахаром	200	0,2		13,97	55,86	266
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	13
Итого за Полдник		445	8,05	10,45	65,33	388,98	
Итого за день		1 718	60,37	44,63	210,96	1511,47	

Рацион: 3-7лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом	40/10	1,8	3,1	22,2	122,6	88
	Каша вязкая рисовая молочная	200	5,76	7,92	26,9	198,99	168
	Чай с лимоном	180	0,02		4,55	18,57	30
Итого за Завтрак		430	7,58	11,02	53,65	340,16	
10 часов							
	Яблоко.	150	0,4	0,4	9,8	70,5	77,05
Итого за 10 часов		150	0,4	0,4	9,8	70,5	
Обед							
	Салат из моркови с растительным маслом (зимний - весенний)	50	0,61	3,38	4,88	52,95	15
	Суп картофельный с клецками и курой	200	7,42	8,5	15,44	169,63	85,02
	Котлеты рыбные	80	16,27	4,67	3,87	123,9	143
	Соус красный основной	25	0,43	1,26	2,47	23,44	37
	Пюре картофельное	150	3,27	5,39	22	150,36	335
	Напиток из изюма.	200	0,3	0,06	23,74	97,31	401
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11
Итого за Обед		745	30,94	23,74	85,76	687,19	
Полдник							
	Омлет по-домашнему	180	7,51	9,3	2,38	123,96	67,01
	Чай сладкий с молоком	180	1,19	0,82	6,41	37,71	72
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	13
Итого за Полдник		400	11,74	10,44	28,47	255,67	
Итого за день		1 725	50,66	45,6	177,68	1353,52	

(лист 10)

Рацион: 3-7лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	13
	Сыр Российский.	11	2,55	3,25		40,04	84,05
	Каша вязкая пшеничная молочная	200	7,23	8,54	26,68	217,89	189
	Какао с молоком	200	2,99	3,62	17,47	111,72	397
Итого за Завтрак		451	15,81	15,73	63,83	463,65	
10 часов							
	Груши	140	0,4	0,3	10,3	46	7
Итого за 10 часов		140	0,4	0,3	10,3	46	
Обед							
	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,2	2	2,4	32,4	10
	Рассольник с мясом, со сметаной	200/8	3	1,93	19,52	108,69	32,02
	Жаркое по-домашнему	160	12,9	12,5	11,1	208,1	443
	Напиток лимонный	180	0,11		16,2	67,07	436
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11
Итого за Обед		628	19,85	16,91	62,58	485,86	
Полдник							
	Оладьи с повидлом	100/20	7,64	2,94	53,5	269,22	48
	Чай с сахаром	200	0,2		13,97	55,86	266
Итого за Полдник		320	7,84	2,94	67,47	325,08	
Итого за день		1 539	43,9	35,88	204,18	1320,59	

Итого за период	16 305	508,78	467,8	1924,9	14199,78	
Среднее значение за период		50,9	46,8	192,5	1420	