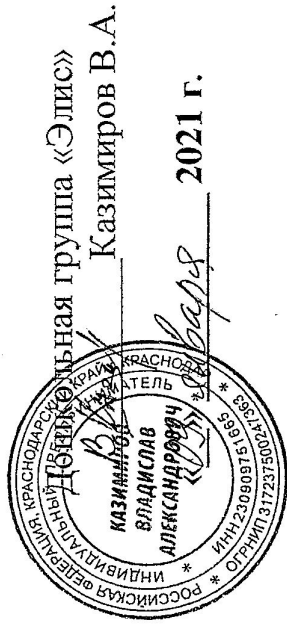


«Утверждаю»



**10-дневное циклическое меню группы «Элис»
детей от 3 до 7 лет
Время пребывания детей 13 часов.**

Источник: «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы» - 2007 год.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Могильный, Тутельян

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях.

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Омлет с капустой цветной	80	6,32	8,32	2,24	108,8	4,8	317
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,60	9,00	20,64	187,04	0,9	35
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	70	3,33	2,17	19,04	115,31	0	2
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	7,02	29,06	0,08	194
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			16,41	19,53	48,94	440,21	5,78	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др..)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	0	458
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			0,32	0,32	7,84	35,2	0	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	60	1,41	2,76	7,40	60,06	4,032	54
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	250	3,03	2,03	16,50	115,1	8,85	39
ОБЕД	Пюре картофельное	160	3,47	4,99	8,58	132,16	3,344	58
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные запеченные	70	9,36	3,29	6,99	94,5	0,301	255
ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	4,91	1,71	33,49	171,54	0	147
ОБЕД	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	128
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			29,94	22,54	90,82	642,74	19,727	
ПОЛДНИК	Пирог на кефире с курагой и черносливом	70	4,59	11,19	47,99	311,68	0,273	1а
ПОЛДНИК	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			8,37	14,45	63,54	418,47	1,713	
УЖИН	Салат зеленый с огурцом с растительным маслом	60	0,37	1,85	1,17	22,73	4,68	8
УЖИН	Плов из курицы	200	18,60	22,10	39,30	493	0,76	100
УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,00	0,50	22,17	94,5	0	148
УЖИН	Блины	70/10	10,31	6,36	57,69	334,99	0,113	164
УЖИН	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4	399г
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			33,28	30,81	140,53	970,56	9,553	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			88,32	87,65	351,67	2507,18	36,773	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			88,32	87,65	351,67	2507,18	36,773	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			88,32	87,65	351,67	2507,18	36,773	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			14,09	31,46	56,11	2507,18	5,87	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
ЗАВТРАК	Сырники из творога	120/5	17,44	19,36	21,76	329,6	0,017	157
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	200	4,44	6,08	18,46	148,72	1,3	66
ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,40	0,20	32,60	118	160,2	15/10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			22,28	25,64	72,82	596,32	161,517	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.,)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	0	458
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			0,32	0,32	7,84	35,2	0	
ОБЕД	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	1,81	1,91	6,08	49,99	34,35	13
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	3,20	3,30	23,72	137,7	23,375	41
ОБЕД	Рис отварной с овощами	170	3,82	6,22	28,85	213,69	2,261	60
ОБЕД	Тефтели из говядины	70	22,60	18,71	16,83	322,85	1,561	77
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,00	0,50	22,17	94,5	0	148
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	96,7	0,72	126
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			35,37	30,64	121,91	915,43	62,267	
ПОЛДНИК	Овсяное печенье с тыквой	70	29,37	11,06	115,85	685,5	11,2	126a
ПОЛДНИК	Кисель из свежих ягод	200	0,26	0,14	29,60	121,66	2,4	378a
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			29,63	11,20	145,45	807,16	13,6	
УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,00	0,50	22,17	94,5	0	148
УЖИН	Каша ячневая рассыпчатая	160/5	5,38	3,15	34,91	189,41	0	128
УЖИН	Гуляш из индейки	70	12,72	14,10	1,63	184,23	0	650
УЖИН	Салат из помидоров свежих с перцем сладким с раст. маслом	60	4,15	4,27	18,27	125,31	100,8	23
УЖИН	Мармелад	20	0,00	0,02	13,64	59,2	2	150
УЖИН	Кисломолочный напиток	150	9,00	3,00	12,00	120	2,1	123
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			34,25	25,04	102,62	772,65	104,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			121,85	92,84	450,64	3126,76	342,284	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			121,85	92,84	450,64	3126,76	342,284	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			121,85	92,84	450,64	3126,76	342,284	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			15,59	26,72	57,65	3126,76	43,79	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК	Морковные панкейки на кефире	80	5,39	1,68	39,08	194,4	3,736	433
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	7,36	10,00	24,94	220,88	0,52	131
ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,10	0,02	4,20	18,62	0,027	196
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		480	12,85	11,70	68,22	433,9	4,283	
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	0	458
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		80	0,32	0,32	7,84	35,2	0	
ОБЕД	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1,44	4,44	1,50	51,6	8,1	42
ОБЕД	Суп гороховый на мясном бульоне	250	9,90	4,17	21,08	200,52	24,725	66
ОБЕД	Каша пшеничная рассыпчатая	160/5	2,06	3,04	11,78	82,83	0	126
	Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным	70	9,53	8,73	6,31	143,4	0,28	100
ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	4,91	1,71	33,49	171,54	0	147
ОБЕД	Компот из яблок и слив	200	2,44	1,58	0,20	24,82	0,08	373
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		820	30,28	23,67	74,36	674,71	33,185	
ПОЛДНИК	Творожное печенье на рисовой муке	70	8,53	7,84	33,78	239,53	0,175	351a
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90	1,26	401
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	13,75	12,34	40,98	329,53	1,435	
УЖИН	Зразы куриные с омлетом и овощами	70	9,47	10,75	6,05	158,67	0,889	309
УЖИН	Картофель отварной с маслом и зеленью	160/4	3,62	2,69	28,24	151,87	1,6	102
УЖИН	Салат из моркови с яблоками	60	0,50	3,60	4,90	53	1,26	12
УЖИН	Паста	20	4,10	2,30	13,20	94	0	151
УЖИН	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4	399г
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	18,69	19,34	72,59	542,88	7,749	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2140	75,89	67,37	263,99	2016,22	46,652	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2140	75,89	67,37	263,99	2016,22	46,652	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2140	75,89	67,37	263,99	2016,22	46,652	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			15,06	30,07	52,37	2016,22	9,26	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,40	7,80	32,40	218	0,6 6/4	
ЗАВТРАК	Ватрушка с яблоками	70	0,17	4,66	3,43	56,96	2,366 7/12	
ЗАВТРАК	Чай зеленый с сахаром	200/15	0,16	0,04	4,02	17,08	0,005 195	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	7,73	12,50	39,85	292,04	2,971	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др..)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	0 458	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		80	0,32	0,32	7,84	35,2	0	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	60	3,93	3,03	17,63	110,52	34,29 8	
ОБЕД	Борщ с фасолью со сметаной	250	4,07	1,80	9,35	96,82	11,85 31	
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	4,25	3,96	21,89	144,67	0 123	
ОБЕД	Биточки из печени	70	11,86	16,79	1,53	204,85	13,86 405	
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,00	0,50	22,17	94,5	0 148	
ОБЕД	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2 128	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		810	34,87	33,84	90,43	720,74	63,2	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	120/5	17,44	19,36	21,76	329,6	0,017 157	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток с сахаром	200	5,44	6,40	13,94	138,4	1,36 124	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		320	22,88	25,76	35,70	468	1,377	
УЖИН	Капуста тушеная с морковью и луком	150	3,62	5,15	15,49	124,53	79,395 105	
УЖИН	Макаронные изделия отварные	160/5	3,66	3,14	22,34	132,08	0 147	
УЖИН	Говядина в кисло-сладком соусе	70	16,80	17,29	10,71	265,3	1,26 368	
УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,00	0,50	22,17	94,5	0 148	
УЖИН	Роголик с повидлом	70	0,06	0,27	1,52	8,71	0 463	
УЖИН	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4 399г	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	28,14	26,35	92,43	710,46	84,655	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2380	93,94	98,77	266,25	2226,44	152,203	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2380	93,94	98,77	266,25	2226,44	152,203	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2380	93,94	98,77	266,25	2226,44	152,203	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			16,88	39,93	47,83	2226,44	27,34	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК	Кекс банановый с овсяными хлопьями	70	4,36	12,68	31,91	259,31	0,819	489
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,40	5,00	28,60	178	0,4	5/4
ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,40	0,20	32,60	118	160,2	15/10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	10,16	17,88	93,11	555,31	161,419	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	0	458
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		80	0,32	0,32	7,84	35,2	0	
ОБЕД	Салат из пекинской капусты, огурцов, кукурузы с луком и растительным маслом	60	1,67	4,59	8,24	79,8	12,18	4/1
ОБЕД	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	4,23	2,37	15,30	118,42	9,125	34
ОБЕД	Каша пшеничная рассыпчатая	160/5	4,06	2,82	22,43	125,6	0	125
ОБЕД	Биточки куриные	70	11,12	12,04	20,01	235,09	0,28	5/9
ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	4,91	1,71	33,49	171,54	0	147
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	96,7	0,72	126
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		800	26,93	23,53	123,73	827,15	22,305	
ПОЛДНИК	Блины	70/10	10,31	6,36	57,69	334,99	0,113	164
ПОЛДНИК	Кисель из свежих ягод	200	0,26	0,14	29,60	121,66	2,4	378a
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	10,57	6,50	87,29	456,65	2,513	
УЖИН	Каша пшеничная рассыпчатая	160/5	4,06	2,82	22,43	125,6	0	125
УЖИН	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	70	12,71	10,68	3,81	162,57	1,274	95
УЖИН	Салат из редиса с яблоками и огурцами	60	0,52	3,11	2,88	41,52	10,59	26
УЖИН	Зефир	40	0,00	0,00	0,00	0	0	702
УЖИН	Чай зеленый с сахаром	200/15	0,16	0,04	4,02	17,08	0,005	195
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	17,45	16,65	33,14	346,77	11,869	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2150	65,43	64,88	345,11	2221,08	198,106	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2150	65,43	64,88	345,11	2221,08	198,106	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2150	65,43	64,88	345,11	2221,08	198,106	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			11,78	26,29	62,15	2221,08	35,68	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	70	3,33	2,17	19,04	115,31	0,2	
ЗАВТРАК	Омлет с овощами	80	5,01	11,41	1,98	128	2,4 220	
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	200	4,44	6,08	18,46	148,72	1,3 66	
ЗАВТРАК	Чай сладкий с лимоном	200	0,20	0,04	4,30	19,86	3,66 137	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	12,98	19,70	43,78	411,89	7,36	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	0 458	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		80	0,32	0,32	7,84	35,2	0	
ОБЕД	Салат из свежей капусты, помидоров, зеленым с растительным маслом	60	2,44	3,08	8,38	70,71	44,25 6	
ОБЕД	Уха из кеты с крупой	250/20	8,42	3,90	14,85	128,23	0,514 48	
ОБЕД	Пюре картофельное	160	3,47	4,99	8,58	132,16	3,344 58	
ОБЕД	Тефтели рыбные	70/30	19,77	11,97	15,51	251,1	0,079 58	
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,00	0,50	22,17	94,5	0 148	
ОБЕД	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2 128	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		790	44,86	32,20	87,35	746,08	51,387	
ПОЛДНИК	Пончики творожные	70	9,79	4,69	20,40	163,55	0,322 416	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	11,60	12,80	18,80	240	5,2 193	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	21,39	17,49	39,20	403,55	5,522	
УЖИН	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	45	0,36	3,18	1,24	34,92	13,986 25	
УЖИН	Плов из индейки	200	20,32	23,70	15,92	358,3	2,6 304	
УЖИН	Мармелад	20	0,00	0,02	13,64	59,2	2 150	
УЖИН	Кисломолочный напиток	200	12,00	4,00	16,00	160	2,8 123	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		465	32,68	30,90	46,80	612,42	21,386	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2155	112,23	100,61	224,97	2209,14	85,655	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2155	112,23	100,61	224,97	2209,14	85,655	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2155	112,23	100,61	224,97	2209,14	85,655	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			20,32	40,99	40,73	2209,14	15,51	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗАВТРАК	Запеканка творожная с изюмом	160	22,66	15,55	18,90	309,62	0,896	82
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,40	7,80	32,40	218	0,6	6/4
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	7,02	29,06	0,08	194
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			30,22	23,39	58,32	556,68	1,576	
Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)								
ЗАВТРАК 2	апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	0	458
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			0,32	0,32	7,84	35,2	0	
ОБЕД	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1,44	4,44	1,50	51,6	8,1	42
ОБЕД	Суп овощной на курином бульоне	250	19,18	11,20	31,25	299,48	49,225	41
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	160/5	3,66	3,14	22,34	132,08	0	147
ОБЕД	Курица в томатном соусе	70	16,19	20,45	16,57	322,49	0,672	410
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,00	0,50	22,17	94,5	0	148
ОБЕД	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	128
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			51,23	47,49	111,69	969,53	61,197	
ПОЛДНИК	Пирог на кефире с курагой и черносливом	70	4,59	11,19	47,99	311,68	0,273	1а
ПОЛДНИК	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4	399г
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5,59	11,19	68,19	397,02	4,273	
Салат из помидоров свежих с перцем сладким с раст. маслом								
УЖИН	с раст. маслом	60	4,15	4,27	18,27	125,31	100,8	23
УЖИН	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	4,25	3,96	21,89	144,67	0	123
УЖИН	Гуляш из отварной говядины	45/45	12,00	11,80	3,00	166	0,008	67
УЖИН	Хлеб пшеничный	80	4,91	1,71	33,49	171,54	0	147
УЖИН	Оладьи с яблоками	70	5,08	3,46	23,64	140,74	1,267	141
УЖИН	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,34	0,6	401в
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			36,19	30,20	108,69	849,6	102,675	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			123,55	112,59	354,73	2808,03	169,721	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			123,55	112,59	354,73	2808,03	169,721	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			123,55	112,59	354,73	2808,03	169,721	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности								
			17,60	36,09	50,53	2808,03	24,18	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
ЗАВТРАК	Морковные панкейки на кефире	80	5,39	1,68	39,08	194,4	3,736	433
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,60	9,00	20,64	187,04	0,9	35
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			15,77	13,94	75,27	488,23	6,076	
Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др..)								
ЗАВТРАК 2		80	0,32	0,32	7,84	35,2	0	458
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			0,32	0,32	7,84	35,2	0	
Салат зеленый с огурцом с растительным маслом								
ОБЕД		60	0,37	1,85	1,17	22,73	4,68	8
ОБЕД	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	9,52	3,45	31,15	195,13	74,7	30
ОБЕД	Каша пшеничная рассыпчатая	160/5	2,06	3,04	11,78	82,83	0	126
ОБЕД	Котлеты из говядины с овощами	70	10,99	13,02	2,45	170,8	6,79	385
ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	4,91	1,71	33,49	171,54	0	147
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	96,7	0,72	126
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			28,79	23,07	104,30	739,73	86,89	
Пирожки слоенные печеные с яблоками								
ПОЛДНИК		70	0,56	2,57	5,47	47,9	2,569	171
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	200	12,00	4,00	16,00	160	2,8	123
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			12,56	6,57	21,47	207,9	5,369	
Салат из свежих помидоров								
УЖИН		60	3,93	3,03	17,63	110,52	34,29	8
УЖИН	Картофель отварной с маслом и зеленью	160/4	3,62	2,69	28,24	151,87	1,6	102
УЖИН	Фрикадельки из индейки	70/4	5,70	6,18	6,69	102,96	0,056	97
УЖИН	Роталик с повидлом	70	0,06	0,27	1,52	8,71	0	463
УЖИН	Кисель из свежих ягод	200	0,26	0,14	29,60	121,66	2,4	378a
УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,00	0,50	22,17	94,5	0	148
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			16,57	12,81	105,95	590,22	38,346	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			74,01	56,71	314,73	2061,28	136,681	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			74,01	56,71	314,73	2061,28	136,681	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			74,01	56,71	314,73	2061,28	136,681	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			14,36	24,76	61,07	2061,28	26,52	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК	Ватрушка с творогом	70	3,96	6,96	6,84	105,72	0,077	140
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,40	6,00	22,40	158	0,6	4/4
ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,40	0,20	32,60	118	160,2	15/10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			8,76	13,16	61,84	381,72	160,877	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др..)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	0	458
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			0,32	0,32	7,84	35,2	0	
ОБЕД	Салат из редиса с яблоками и огурцами	60	0,52	3,11	2,88	41,52	10,59	26
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	250	6,08	3,75	27,17	165,15	21,55	20/2
ОБЕД	Рис отварной с овощами	170	3,82	6,22	28,85	213,69	2,261	60
ОБЕД	Оладьи из печени	80	18,70	12,12	2,29	193,29	21,4	34/8
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,00	0,50	22,17	94,5	0	148
ОБЕД	Компот из свежемороженных ягод	180	0,18	0,07	15,68	62,5	36	127
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			32,30	25,77	99,04	770,65	91,801	
ПОЛДНИК	Слоеные конвертики с фруктами	70	0,85	5,68	1,74	62,93	0	463
ПОЛДНИК	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,34	0,6	401В
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			6,65	10,68	10,14	164,27	0,6	
УЖИН	Куриные котлеты рубленые, запеченные с соусом молочным	70	7,13	10,99	11,86	178,91	0,343	307
УЖИН	Каша ячневая рассыпчатая	160/5	5,38	3,15	34,91	189,41	0	128
УЖИН	Овощи припущенные	150	2,10	4,01	12,71	94	1,08	109
УЖИН	Зефир	40	0,00	0,00	0,00	0	0	702
УЖИН	Чай сладкий с лимоном	200	0,20	0,04	4,30	19,86	3,66	137
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			14,81	18,19	63,78	482,18	5,083	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			62,84	68,12	242,64	1834,02	258,361	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			62,84	68,12	242,64	1834,02	258,361	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			62,84	68,12	242,64	1834,02	258,361	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			13,71	33,43	52,92	1834,02	56,35	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК	Кекс банановый с овсяными хлопьями	70	4,36	12,68	31,91	259,31	0,819	489
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,96	6,04	26,38	184,52	1,3	14/4
ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,10	0,02	4,20	18,62	0,027	196
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	10,42	18,74	62,49	462,45	2,146	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	0	458
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		80	0,32	0,32	7,84	35,2	0	
ОБЕД	Салат из свежей капусты, помидоров, зеленым с растительным маслом	60	2,44	3,08	8,38	70,71	44,25	6
ОБЕД	Рассольник домашний	250/5	3,75	4,28	23,75	149,85	7,73	37
ОБЕД	Каша кукурузная рассыпчатая	160	4,37	7,23	35,62	224,96	0	252
ОБЕД	Биточки рубленые из мяса индейки	70	13,27	3,70	6,36	109,22	0	98
ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	4,91	1,71	33,49	171,54	0	147
ОБЕД	Компот из яблок и кураги	200	0,60	0,02	23,78	98,64	0,58	1/10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		820	29,34	20,02	131,38	824,92	52,56	
ПОЛДНИК	Сырники с морковью	120	16,91	13,86	25,34	294	0,132	233
ПОЛДНИК	Кефир	200/10	5,60	0,10	16,40	91	0,056	191
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		320	22,51	13,96	41,74	385	0,188	
УЖИН	Салат из моркови	30	0,38	0,03	3,48	15,69	1,44	41
УЖИН	Каша пшеничная рассыпчатая	160/5	4,06	2,82	22,43	125,6	0	125
УЖИН	Говядина в кисло-сладком соусе	70	16,80	17,29	10,71	265,3	1,26	368
УЖИН	Творожное печенье на рисовой муке	70	8,53	7,84	33,78	239,53	0,175	351a
УЖИН	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	33,55	31,24	85,95	752,91	4,315	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2200	96,14	84,28	329,40	2460,48	59,209	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2200	96,14	84,28	329,40	2460,48	59,209	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2200	96,14	84,28	329,40	2460,48	59,209	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			15,63	30,83	53,55	2460,48	9,63	