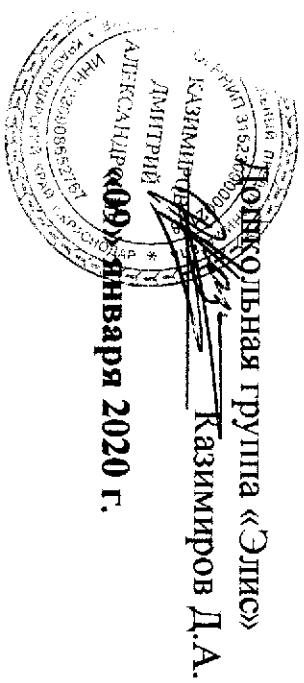


«Утверждаю»

Дошкольная группа «Элис»
КАЗИМИРОВ
ДМИТРИЙ
АЛЕКСАНДРОВИЧ
«09» января 2020 г.



10-дневное циклическое меню группы «Элис»

детей от 3 до 7 лет

Время пребывания детей 13 часов.

Весенне-летний период.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Мозилыный, 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	Шнит с кефиром и ветчиной	80	6,32	8,32	2,14	108,8	4,83	317
ЗАВТРАК	Угл молочный с макаронными изделиями	200	6,60	9,00	20,34	187,04	0,93	35
ЗАВТРАК	Уттеррод с маслом и сыром	70	3,33	2,17	19,34	115,31	0,2	
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	7,02	29,06	0,08	194
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	16,41	19,53	48,84	440,21	5,78	
ЗАВТРАК 2								
Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)								
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		80	0,32	0,32	7,84	35,2	0	458
ОБЕД	Квас свекольный или морковный	60	1,41	2,76	7,40	60,06	4,03	54
ОБЕД	Угл крестьянский со сметаной	250	3,03	2,03	16,30	115,1	8,85	39
ОБЕД	Пюре картофельное	160	3,47	4,99	8,18	132,16	3,34	58
ОБЕД	Котлеты или блинчики рыбные запеченные	70	9,36	3,29	6,99	94,5	0,30	265
ОБЕД	Углеб пшеничный	80	4,91	1,71	33,49	171,54	0	147
ОБЕД	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,36	69,38	3,2	128
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		820	29,94	22,54	90,32	842,74	19,72	
ПОЛДНИК	Пирог на кефире с укропом и черносливом	70	4,59	11,19	47,39	311,68	0,27	12
ПОЛДНИК	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,35	108,79	1,44	397
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	8,37	14,45	63,34	418,47	1,71	
УЖИН								
Салат зеленый с огурцом и растительным маслом								
УЖИН		60	0,37	1,85	1,17	22,73	4,69	8
УЖИН	Плов из курицы	200	18,60	22,10	39,30	433	0,76	100
УЖИН	Углеб ржаной	50	3,00	0,50	22,17	94,5	0	148
УЖИН	Блинны	70/10	10,31	6,36	57,39	334,99	0,11	164
УЖИН	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4	399
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		660	33,28	30,81	140,53	970,56	9,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2283	88,32	87,65	351,67	2507,18	36,77	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2283	88,32	87,65	351,67	2507,18	36,77	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:								
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			14,09	31,46	58,11	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	130/5	17,44	19,36	21,76	329,6	0,017	157
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	100	4,44	6,08	14,46	148,72	1,368	
ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	100	0,40	0,20	32,60	1,18	180,2	157/0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		320	22,28	25,64	72,82	599,32	161,617	
	фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	0	0,468
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		80	0,32	0,32	7,84	35,2	0	
ОБЕД	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	30	1,81	1,91	6,08	49,99	34,35	13
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	3,20	3,30	23,72	137,7	23,375	41
ОБЕД	Рис отварной с овощами	170	3,82	6,22	24,85	213,69	2,261	80
ОБЕД	Тертая капуста	70	22,60	18,71	14,83	322,85	1,561	77
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,00	0,50	22,17	94,5	0,148	
ОБЕД	Компот из сухофруктов	80	0,94	0,00	24,28	96,7	0,72	126
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	34,37	30,64	121,91	915,43	62,267	
ПОЛДНИК	Овсяное печенье с тыловой	70	29,37	11,06	119,85	685,5	11,2	126а
ПОЛДНИК	Кисель из свежих ягод	100	0,26	0,14	28,60	121,66	2,4	378а
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		170	29,63	11,20	148,45	807,16	13,6	
УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,00	0,50	22,17	94,5	0,148	
УЖИН	Каша речневая рассыпчатая	180/5	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	30	4,15	4,27	18,27	126,31	100,8	23
УЖИН	Мармелад	20	0,00	0,02	13,64	69,2	2	150
УЖИН	Кисломолочный напиток	150	9,00	3,00	12,00	120	2,1	123
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	34,25	25,04	102,62	772,65	104,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2160	121,85	92,84	450,64	3126,76	342,284	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2160	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	На рэцэнтурь
			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	Яй с лимонном и сахаром	200/5/7	0,10	0,02	4,30	18,62	0,027	196
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		480	12,85	11,70	68,22	433,9	4,283	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	0	0,458
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		80	0,32	0,32	7,84	35,2	0	
ОБЕД	Запек из репика с сухарями и яйцом	60	1,44	4,44	1,80	51,6	8,142	
ОБЕД	Суп гороховый на мясном бульоне	250	9,90	4,17	21,08	200,52	24,725	66
ОБЕД	Каша пшеница рассыпчатая	160/5	2,06	3,04	11,78	82,83	0	126
ОБЕД	Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным	70	9,53	8,73	6,31	143,4	0,28	100
ОБЕД	Слоб пшеничный	80	4,91	1,71	33,49	171,54	0	147
ОБЕД	Компот из яблок и слив	200	2,44	1,58	0,30	24,82	0,08	373
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		820	30,28	23,67	74,36	674,71	33,185	
ПОЛДНИК	Верожное печенье на рисовой муке	70	8,53	7,84	33,78	239,53	0,176	361a
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,30	90	1,26	401
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	13,75	12,34	40,98	329,53	1,435	
УЖИН	Зразы куриные с салатом 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	1,8	102
УЖИН	Салат из моркови и 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	399a
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	18,69	19,34	72,59	542,88	7,749	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2140	75,99	67,37	263,99	2016,22	46,652	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2140	75,99	67,37	263,99	2016,22	46,652	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2140	75,99	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 (г/пачка)	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	0,68/4	
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	
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	0,458	
ЗАВТРАК 2		80	0,32	0,32	7,84	35,2	0	
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	89,38	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	26,76	35,70	468	1,377	
УЖИН	Кашута тушеная с морковью и луком	150	3,62	5,15	15,49	124,58	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	Рогалик 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	4/399-	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	28,14	26,35	92,43	710,46	84,655	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2380	93,94	98,77	286,25	2226,44	152,203	
ИТОГО ЗА ВЕЩЬ ПЕРИОД:		2380	93,94	98,77	286,25	2226,44	152,203	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2380	93,94	98,77	286,25	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	Секс банановый с ванильными хлопьями	70	4,38	12,88	31,91	259,31	0,819	489
ЗАВТРАК	Каша манная молочно-чая с маслом сливочным	200	5,40	5,00	28,30	178	0,4	5/4
ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,40	0,20	32,30	118	180,2	15/10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	10,16	17,88	93,11	555,31	181,419	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.,)	80	0,32	0,32	7,14	35,2	0	0,458
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		80	0,32	0,32	7,14	35,2	0	
ОБЕД	Салат из пекинской капусты, огурцов, кукурузы с луком и растительным маслом	60	1,67	4,59	8,14	79,8	12,18	4/1
ОБЕД	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	4,23	2,37	15,30	118,42	9,125	3/4
ОБЕД	Каша пшеничная рассыпчатая	160,5	4,06	2,82	22,43	125,6	0	1,25
ОБЕД	Биточки куриные	70	11,12	12,04	20,01	235,09	0,29	5/9
ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	4,91	1,71	33,49	171,54	0	1,47
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,00	24,28	96,7	0,72	1,26
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		800	28,93	23,53	123,73	827,15	22,305	
ПОЛДНИК	Блинны	70/10	10,31	6,98	57,89	384,99	0,113	1,64
ПОЛДНИК	Мусель из свежих ягод	200	0,26	0,14	29,80	121,66	2,4	37/8в
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	125,8	0	1,25
УЖИН	Углыш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	70	12,71	10,88	3,81	182,57	1,274	95
УЖИН	Салат из редиса с яблоками и огурцами	80	0,52	3,11	2,88	41,52	10,59	28
УЖИН	Чайфир	40	0,00	0,00	0,00	0	0	7/2
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	11,889	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2153	65,43	64,88	345,11	2221,08	138,106	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2153	65,43	64,88	345,11	2221,08	138,106	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2153	65,43	64,88	345,11	2221,08	138,106	
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	Вутерброд с маслом и сыром	70	3,33	2,17	19,34	115,31	0,2	
ЗАВТРАК	Омлет с овощами	80	5,01	11,41	1,48	128	2,4	220
ЗАВТРАК	Саша гречневая молочная жидкая	200	4,44	6,08	18,48	148,72	1,3	66
ЗАВТРАК	Чай сладкий с лимонном	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	7,44	35,2	0	458
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		80	0,32	0,32	7,44	35,2	0	
ОБЕД	(Запек из свежей капусты, помидоров, зеленыю с растительным маслом	60	2,44	3,08	8,48	70,71	44,25	6
ОБЕД	Уха из кеты с крупой	250/20	8,42	3,90	14,35	128,23	0,51	48
ОБЕД	Пюре картофеля	160	3,47	4,99	8,48	132,16	3,34	58
ОБЕД	Сотеги рыбы	70/40	19,77	11,97	15,51	251,1	0,07	9,58
ОБЕД	Салат ржаной	50	3,00	0,50	22,17	94,5	0	148
ОБЕД	Омлет из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,36	69,38	3,2	128
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		790	44,86	32,20	87,35	746,08	51,387	
ПОДДНИК	Тончики творожные	70	9,79	4,69	20,40	163,55	0,32	416
ПОДДНИК	Аппоко кипяченое	200	11,60	12,80	18,30	240	5,2	193
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	21,39	17,49	39,20	403,55	5,522	
УЖИН	(Запек из свежих овощей со сладкими перцем с растительным маслом	45	0,36	3,18	1,24	34,92	13,98	25
УЖИН	Плов из индейки	200	20,32	23,70	15,32	358,3	2,8	304
УЖИН	Мармелад	20	0,00	0,02	13,34	59,2	2	150
УЖИН	Кисло-молочный напиток	200	12,00	4,00	16,30	180	2,8	123
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		460	32,68	30,90	46,90	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 на 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	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗАВТРАК	Запеканка творожная с изюмом	160	22,66	15,55	18,90	303,62	0,896	82
ЗАВТРАК	Паша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,40	7,90	32,40	218	0,6	6/4
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	7,02	23,08	1,08	194
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		560	30,22	23,39	58,32	556,68	1,576	
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	Запекат из рыбы с овощами и яйцом	80	1,44	4,44	1,50	51,6	8,142	
ОБЕД	Суп овощной на курином бульоне	250	19,18	11,20	31,25	283,48	49,225	41
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	160/5	3,66	3,14	22,34	132,08	0,147	
ОБЕД	Курлица в томатном соусе	70	16,19	20,45	16,57	322,49	0,872	410
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,00	0,50	22,17	34,5	0,148	
ОБЕД	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,96	63,38	3,2	128
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		790	51,23	47,49	111,69	959,53	61,197	
ПОЛДНИК	Пирог на кефире с курагой и черносливом	70	4,59	11,19	47,99	311,68	0,273	18
ПОЛДНИК	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,399	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	5,59	11,19	88,19	397,02	4,273	
УЖИН	Салат из помидоров свежих с перцем сладким	80	4,16	4,27	18,27	125,31	100,8	23
УЖИН	С ризотом	180/5	4,25	3,96	21,89	144,67	0,123	
УЖИН	Угущ 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	Сладкая с яблоками	70	5,08	3,46	23,64	143,74	1,267	144
УЖИН	Фаршенка	200	5,80	5,00	8,40	101,34	0,6	401B
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		635	36,19	30,20	108,69	849,6	102,675	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2335	123,55	112,59	354,73	2803,03	189,721	
ИТОГО ЗА ВСЮ ПЕРИОД:		2335	123,55	112,59	354,73	2803,03	189,721	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2335	123,55	112,59	354,73	2803,03	189,721	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за								
Выбранные дни в % от калорийности								
			17,60	36,09	50,53	2803,03	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 панейки на кефире	80	6,39	1,68	39,08	194,4	3,736	433
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,60	9,00	20,64	187,04	0,935	
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		460	15,77	13,94	75,27	488,23	6,076	
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, вишневый др.)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	0	458
ЗАВТРАК 2	Салат зеленый с огурцом с растительным маслом	80	0,32	0,32	7,84	35,2	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		80	0,32	0,32	7,84	35,2	0	
ОБЕД	Мясное блюдо со сметаной	60	0,37	1,85	1,17	22,73	4,68	8
ОБЕД	Каша пшенная с овощами	250	9,52	3,45	31,15	195,13	74,7	30
ОБЕД	Котлеты из говядины с овощами	60/5	2,08	3,04	11,78	82,83	0	126
ОБЕД	Хлеб пшеничный	70	10,99	13,02	2,45	170,8	6,79	385
ОБЕД	Компот из сухофруктов	80	4,91	1,71	33,49	171,54	0	147
ОБЕД		180	0,94	0,00	24,28	96,7	0,72	126
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		800	28,79	23,07	104,30	739,73	86,89	
ПОДНИК	Пирожки слоеные печеные с яблоками	70	0,56	2,57	5,47	47,9	2,569	171
ПОДНИК	Кисло-молочный напиток	200	12,00	4,00	16,00	160	2,8	123
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	12,56	6,57	21,47	207,9	5,389	
УЖИН	Салат из свежих помидоров	60	3,93	3,03	17,63	110,52	34,29	8
УЖИН	Картофель отварной с маслом и зеленью	180/4	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	Ротлики 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	378
УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,00	0,50	22,17	94,5	0	148
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		810	16,57	12,81	105,85	590,22	38,346	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2220	74,01	56,71	314,73	2061,28	136,681	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2220	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	51,07	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	6,44	105,72	0,077	140
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,40	6,00	22,40	158	0,64/4	
ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,40	0,20	32,50	118	160,2	15/10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	8,76	13,16	61,34	381,72	160,877	
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	80	0,32	0,32	7,44	35,2	0,458	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		80	0,32	0,32	7,44	35,2	0	
ОБЕД	Запеканка из картофеля с овощами и грибами	60	0,52	3,11	2,68	41,52	10,59	28
ОБЕД	Суп-пюре 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	28,35	213,69	2,261	60
ОБЕД	Лаваш из печени	80	18,70	12,12	2,49	193,29	21,4	34/8
ОБЕД	Лаваш ржаной	50	3,00	0,50	22,17	94,5	0,148	
ОБЕД	Компот из свежемороженных ягод	180	0,18	0,07	15,88	62,5	36	127
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		790	32,30	25,77	99,04	770,65	91,801	
ПОЛДНИК	Угольные конветки с фруктами	70	0,85	5,68	1,74	62,93	0,463	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	5,80	5,00	8,40	101,34	0,64018	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	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 речная распластатая	160,5	5,38	3,15	34,31	189,41	0,128	
УЖИН	Овощи припущенные	150	2,10	4,01	12,71	94	1,08	109
УЖИН	Кефир	40	0,00	0,00	0,00	0	0	702
УЖИН	Чай сладкий с лимонной	200	0,20	0,04	4,30	19,86	3,68	137
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		620	14,81	18,19	63,78	482,18	5,083	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2230	62,84	68,12	242,64	1834,02	258,361	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2230	62,84	68,12	242,64	1834,02	258,361	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2230	62,84	68,12	242,64	1834,02	258,361	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню на выбранные дни в % от калорийности								
			13,71	33,43	52,92	1834,02	56,36	

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	Кефир банановый с свежими хлопьями	70	4,36	12,68	31,91	259,31	0,819	499
ЗАВТРАК	Каша речневая молочная с маслом сливочным	200	5,96	6,04	26,38	184,52	1,3	14/4
ЗАВТРАК	Чай с лимонном 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 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	35,92	224,96	0,252	
ОБЕД	Биточки рубленые из мяса индейки	70	13,27	3,70	6,86	109,22	0,98	
ОБЕД	Уголь пшеничный	80	4,91	1,71	33,49	171,54	0,147	
ОБЕД	Компот из яблок и груш	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	62,56	
ПОЛДНИК	Сырники с морковью	120	16,91	13,86	25,34	294	0,132	233
ПОЛДНИК	Кафир	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	366
УЖИН	Ворочное печенье на рисовой муке	70	8,53	7,84	33,78	239,53	0,175	351a
УЖИН	Какао с молоком	160	3,78	3,28	15,55	106,79	1,44	397
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		610	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			16,63	30,83	53,55	2460,48	9,63	