

Основное двух недельное меню

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3-7 лет



Утверждено  
приказом от 26.02.2021 г. № 36/о

Приём пищи	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День первый</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша манная	200	5,87	9,95	26,82	221	5.4 34.
Яйцо варёное	20	2,54	2,30	0,14	31,5	11,1/213
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	8.6 393
Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136	1.1 1.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>10,99</b>	<b>19,820</b>	<b>52,91</b>	<b>433,5</b>	<b>-</b>
<b>2-завтрак</b>						
простокваша	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,0</b>	<b>50</b>	<b>4016</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих помидоров с репчатым луком с растит.маслом	60	0,68	3,71	2,83	48	1.514
Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	250 10	1,74	4,89	8,48	85	2,1 60.7
Плов с говядиной	150/90	18,5	18,25	46,0	415	4.15/8
Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,77	113	8.13376
Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16,7	87	7.15
<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>24,66</b>	<b>27,47</b>	<b>101,78</b>	<b>748</b>	<b>-</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Сырники запечённые со сгущённым молоком	120 25	18,69 1,8	12,67 2,125	11,40 2,8	234 82	9.1231 10.13363
Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	101	8.7395
печенье	35	7,17	4,02	23,1	164	7.13151

яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	6.5368
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>	<b>480</b>	<b>31,23</b>	<b>21,90</b>	<b>63,05</b>	<b>625</b>	
<b>Итого за первый день:</b>		<b>69,78</b>	<b>71,68</b>	<b>221,74</b>	<b>1856,50</b>	

Приём пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День второй</b>						
Завтрак						
Каша ячневая на молоке	200	4,39	4,20	33,19	188	5.1168
Какао на молоке	200	4,07	3,54	17,58	119	8.1397
Бутерброд с сыром с маслом	40 10/10	6,68	8,45	19,39	180	1.2 3
<b>Итого за завтрак</b>	460	15,14	16,19	70,16	487	
2- Завтрак						
<b>йогурт</b>	<b>100</b>	<b>3,0</b>	<b>2,3</b>	<b>4,5</b>	<b>72</b>	<b>8.23</b>
Обед						
Салат из свежих огурцов на растительном масле	60	0,46	3,65	1,43	40	1.6 13.
Суп картофельный на м/б с фасолью со сметаной	250 10	5,12	5,35	16,14	133	2.281
Биточки мясные	80	12,44	9,24	12,56	183	4.2 282
Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137	3.1321
молочный соус	30	0,61	1,57	2,13	25	10.3350
Сок натуральный фруктовый абрикосовый	200	1,00	-	25,40	105	8.9
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
<b>Итого за обед</b>	830	25,08	25,25	95,54	734	
Уплотнённый полдник						
Колбаса отварная	70	13,76	12,48	0,16	167	4.6. 36
Отварные макароны	150	5,52	4,51	26,44	168	3.5

						317
кисель	200	-	-	19,6	80	8,18/378
печенье	35	7,17	4,02	23,1	164	7.13151
груша	50	0,20	0,15	5,150	23	6.6368
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>	505	27,65	21,16	80,25	627	
<b>Итого за второй день</b>		<b>89,01</b>	<b>64,9</b>	<b>250,45</b>	<b>1896</b>	

Приём пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День третий</b>						
завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	200	3,09	4,07	36,98	197	5.2 168
Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99	8.4394
Бутерброд с маслом и джемом	30/5/20	2,51	3,93	28,88	161	1.3
<b>Итого за завтрак</b>	455	8,57	10,6	118,74	457	
2-Завтрак						
<b>Отвар шиповника</b>	<b>100</b>	<b>0,68</b>	<b>0,28</b>	<b>20,74</b>	<b>88</b>	8.12 398
Обед						
Салат из моркови с зелёным горошком	60	0,59	3,03	2	40	4 /71
Суп рыбный	250	30,80	3,32	16,49	243	2.7 95
Шницель рубленый	80	12,44	9,24	12,56	183	4.2. 282
Греча рассыпчатая	170	9,69	8,19	46,67	307	3.4.28
Томатный соус	30	0,35	1,26	2,4	22	10,1348
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	98	8.16 372
Хлеб особый	50	3,3	0,6	16,7	87	7.15
<b>Итого за обед</b>	840	57,6	26,42	123,71	996	

Уплотнённый полдник						
запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	9.2
со сгущённым молоком	25	1,8	2,125	2,8	82,25	10.13/363
снежок	200	5,6	6,4	22,10	172	24.
банан	100	1,50	0,50	21	95	6.7/368
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>	425	26,44	21,08	63,05	596,25	
<b>Итого за третий день</b>		<b>107,93</b>	<b>67,84</b>	<b>320,79</b>	<b>2137</b>	

Приём пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День четвёртый</b>						
завтрак						
Омлет фаршированный зелёным горошком запечённый	85	6,52	9,50	8,41	132	11.6 219.
Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	101	8.7395
Бутерброд с колбасой варёной	30\30	6,12	7,2	12,36	138	8
Мандарин с сахаром	110	0,76	0,19	21,49	91	6.10
<b>Итого за завтрак</b>	455	16,57	19,57	49,80	462	
2- Завтрак						
биокефир	100	4	3,2	4,2	67	8.22/351
вафля	35	1,02	1,16	27,12	124	7,12/152
<b>Итого за второй завтрак</b>	135	4,02	4,36	31,32	191	
Обед						
Салат из огурцов со сладким перцем с раст. маслом	60	0,49	4,24	1,66	41	1.10 81
свекольник на м/б со сметаной	250 10	4,67	4,43	12,50	110	2.6 99.
Бефстроганов из отварной говядины	80	10,34	8,29	2,19	124	4.4278
макароны	150	6,25	5,12	29,97	191	3.6317
Соус томатный	30	0,35	1,26	2,40	22	10.1/348
Компот из черносслива	200	0,24	0,08	24,96	95	8.15156

Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	87	7,15
<b>Итого за обед</b>	840	25,71	24,56	89,74	670	
Уплотнённый полдник						
Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,6	91,3	3.2
Суфле рыбное	80	12,81	6,41	3,29	122	4.23/268
Соус сметанный	30	0,35	1,26	2,40	22	10.1/348
Сок натуральный виноградный	200	0,60	0,40	32,60	137	8.11399
Батон	40	1,20	0,48	8,24	42	7.17/70
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>	450	17	11,75	60,13	414,3	
<b>Итого за четвёртый день</b>		<b>63,30</b>	<b>60,24</b>	<b>230,99</b>	<b>1737,3</b>	

Приём пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День пятый</b>						
завтрак						
Каша гречневая молочная жидкая	200	7,0	10,41	25	222	5.5 27
Какао на молоке	200	4,07	3,54	17,58	119	8.1 397
Бутерброд с сыром с маслом	40 10/10	6,68	8,45	19,39	180	1.2 3.
<b>Итого завтрак</b>	460	17,75	22,40	61,97	521	
2- Завтрак						
Сок яблочный	100	0,050	-	10,10	42	8,8399
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	60	0,68	3,71	2,83	47	1.8/15
Рассольник на м/б со сметаной	250 10	2,80	3,29	12,81	92	2.5 74
Котлеты рыбные запечённые	80	10,64	3,76	7,67	107	4.17

						255
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	210	3.7. 315
Соус молочный	30	0,61	1,57	2,13	25	10,3/350
Компот из груш	200	0,16	0,12	23,88	98	8.17 372
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	7.15
<b>Итого за обед</b>	800	21,23	16,85	100,58	641	
Уплотнённый полдник						
Оладьи печёные с повидлом	110/20	9,05	8,11	55,15	330	7,9,2/449
Биокефир	150	8	6,4	8,4	134	8.22/351
яблоко	100	0,40	0,40	9,8	44	6.5/368
зефир	40	0,4	-	32,6	124	7,14
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>	430	17,45	14,91	73,35	508	
<b>Итого за день</b>		<b>56,48</b>	<b>54,16</b>	<b>303,42</b>	<b>1712</b>	

### Неделя вторая

Возрастная категория: от 3-7 лет

Приём пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День шестой</b>						
Завтрак						
Каша «Дружба» из пшена и риса молочная жидкая.	200	6,32	10,18	26,34	223	5.6 30.
Чай с мёдом	200	0,18	0,02	12,03	49	8.5 392
Бутерброд с маслом	40 10	2,45	7,55	14,62	136	1.1 1.
<b>Итого за завтрак</b>	450	8,95	17,75	52,99	408	
2- Завтрак						
Сок вишнёвый	100	0,70	0,20	11,50	50	8.10/399

Обед						
Салат из огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40	1.6/13
Суп из сборных овощей на м/б со сметаной	250 10	2,0	6,5	12,25	110	2.8 14/2
Жаркое по- домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	4.7 276
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	98	8.16372
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	7.15
<b>Итого за обед</b>	790	33,45	18,38	76,21	600	
Уплотнённый полдник						
Пудинг из творога (запеченный) со сгущённым молоком	100 25	15,14 1,8	10,76 2,125	24,33 2,8	255 82,25	9.3/235 10.13/363
простокваша	200	2,9	2,5	4,1	50,67	4016 системапитание
Печенье сухое	35	2,62	4,13	8,26	153	7.11/33
груша	100	0,4	0,3	10,3	46	6.6/366
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>	460	22,86	19,815	49,79	586,92	
<b>Итого за шестой день</b>		<b>66,01</b>	<b>55,945</b>	<b>198,04</b>	<b>1673,92</b>	

Приём пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День седьмой</b>						
Завтрак						
Каша геркулесовая	200	6,66	10,99	22,64	216	5.729
Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	101	8.7395
Бутерброд с сыром с маслом	40\10\12	6,68	8,45	19,39	180	1.2/3
<b>Итого за завтрак</b>	462	16,51	22,12	57,98	497	
2- Завтрак						
биокефир	100	4,0	3,2	4,2	67	8.22./351
Обед						
Салат из свежих помидоров с репчатым луком	60	0,68	3,71	2,83	48	1.5

Борщ на м/б со сметаной	250	3,86	4,14	6,76	99	2.10 6.
Суфле мясное	80	14,51	12,23	4,52	187	4.8 101.
греча рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,18	270	3.3 28.
Молочный соус	30	0,61	1,57	2,13	25	10.3 350
Компот из изюма	200	0,44	0,02	27,77	113	8.14 376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	7.15
<b>Итого за обед</b>	820	28,65	28,90	101,89	829	
Уплотнённый полдник						
Овощное рагу с отварной курой	100/ 80	2,5 14.10	11,1 3,6	15,5 04	171 91	1.2045 53
Чай с сахаром	200	0,16	0,0	14,04	53	0.86
батон	40	1,20	0,48	8,24	42	7.17/70
яблоко	50	0,20	0,20	4,9	22	6.5368
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>	480	18,16	15,38	43,08	379	
<b>Итого за седьмой день</b>		<b>67,32</b>	<b>69,6</b>	<b>207,15</b>	<b>1772</b>	

<b>День восьмой</b>						
Завтрак						
Каша пшённая	200	6,76	10,41	25,86	225	5.8 31.
Какао на молоке	200	4,07	3,54	17,58	119	8.1 397
Бутерброд с маслом	40 10	2,45	7,55	14,62	136	1.1 1.
<b>Итого за завтрак</b>	450	13,28	21,5	58,06	480	
2- Завтрак						
Снежок	100	12,8	3,2	11,05	86	24



Обед						
Салат из свежих огурцов с репчатым луком	60	0,53	4,25	2,11	48	1.11/76
Суп гороховый на м/б	250	8,48	3,04	20,16	155	2,3 88.
С гренками	25	3,80	0,40	24,30	119	2.4 4
Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,50	25,70	237	4.9 291
Соус томатный	30	0,35	1,26	2,40	22	10.1 348
Компот из чернослива	200	0,24	0,08	24,96	95	8.15 156
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	7.15
<b>Итого за обед</b>	<b>775</b>	<b>28,83</b>	<b>18,59</b>	<b>116,33</b>	<b>763</b>	
Уплотнённый полдник						
Рыба под омлетом	160	25,4	7,26	5,14	188	4.16/244
Кисель плодово-ягодный	200	0,09	0,04	26,14	105	8.18378
Булочка сдобная	35	2,64	3,57	16,22	115	7.1 9.
банан	100	1,50	0,50	21	95	6.7368
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>	<b>495</b>	<b>29,63</b>	<b>11,37</b>	<b>68,5</b>	<b>503</b>	
<b>Итого за восьмой день</b>		<b>84,12</b>	<b>54,66</b>	<b>253,94</b>	<b>1832</b>	
<b>День девятый</b>						
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	200	5,87	9,95	26,82	221	5.4 34
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	1,33	45	8.6 393
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1.1
яйцо	10 20	2,54	2,30	0,14	31,5	1. 11.,1/213

<b>Итого за завтрак</b>	470	10,99	19,82	42,91	433,5	
2- Завтрак						
Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	8.20401
Обед						
Помидор свежий	30	0,09	0,03	0,33	2	6.3
Суп картофельный с овсяными хлопьями «Геркулес» на м/б	250	2,22	2,98	14,12	92	2.11 80
Тефтели мясные	80	5,89	6,46	7,45	111	4.10 286
Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	140	3.7 315
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22	10.5 354
Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,77	113	8.13 376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	7.15
<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>14,79</b>	<b>15,17</b>	<b>92,59</b>	<b>567</b>	
Уплотнённый полдник						
Суфле творожное со сгущённым молоком	150	21,45	13,45	18,42	289	9,8/84
молоко	25	1,8	2,125	2,8	82,25	1013/363
Булочка с изюмом	200	6,11	5,44	10,11	13	8.19400
Апельсин с сахаром	60	4,346	8,175	42,130	249	7,6/142
Итого за уплотнённый полдник	100	0,39	0,085	10,03	42,5	6.8/371
<b>Итого за девятый день</b>	<b>460</b>	<b>34,486</b>	<b>54,48</b>	<b>93,52</b>	<b>718,25</b>	
<b>Итого за девятый день</b>		<b>63,166</b>	<b>91,97</b>	<b>233,22</b>	<b>1779,75</b>	

Приём пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День десятый</b>						
Завтрак						
Каша пшеничная	200	5,43	4,23	38,27	213	5.3168
Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	101	8.7395

Бутерброд с сыром с маслом	40\10\10	6,68	8,45	19,39	180	1.23
Итого за завтрак	460	15,28	15,36	73,61	494	
2- Завтрак						
Сок абрикосовый	100	0,50	-	12,70	52,50	8.9/399
печенье	35	7,17	4,02	23,1	164	7.13151
<b>Итого за второй завтрак</b>	135	7,67	4,02	35,8	216,5	
Обед						
Салат из квашенной капусты с луком	60	0,84	3,04	5,19	51	3/58
Суп « Крестьянский» с крупой со сметаной	250	2,25	5,5	14,75	110	2.1331/2
Рыба по -польски	80	12,301	6,871	3,658	124,763	122/65
Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137	3.1.321
Компот из ананасов и лимона	200	0,48	0,19	32,43	133	8.25 377
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	7.15
<b>Итого за обед</b>	790	22,231	21,001	93,168	642,763	
Уплотнённый полдник						
Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145	2,1293
Чай с сахаром	200	0,16	-	14,04	53	8,3/152
Булочка осенняя	60	3,714	8,58	33,120	216	7.8/138
груша	100	0,40	0,30	10,30	46	6.6/366
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>	560	10,024	14,09	76,30	460	
<b>Итого за десятый день</b>		<b>55,205</b>	<b>54,531</b>	<b>278,878</b>	<b>1813,263</b>	
Итого за весь период		722,321	645,526	2498,618	18209,733	
Среднее значение за период		72	64	250	1821	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		4	8	30		