

УТВЕРЖДАЮ

Десятидневное меню для детей с 3 до 8 лет (первая неделя)

приказ № 191 от
Г.В.Чанжалоа



Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	180	5,59	6,72	22,58	173	88
	Кофейный напиток на молоке	180	1,3	1,3	14	82	253
	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,19	8,57	17,88	164	3
Итого за завтрак		415	13,08	16,59	54,46	419	
	Сок	150	0	0	16,8	69	399
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		150	0	0	16,8	69	
Обед	Суп полевой со сметаной	200	4,7	9,89	11,58	137	80
	Голубцы с мясом и рисом	200	12,7	10,63	24,43	240	314
	Св. огурец кусочком	50	0,4	0,05	1,25	7	112
	Компот из сухофруктов	180	0,29	0	18,77	74	276
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	109	1
Итого за обед		680	21,39	21,17	72,73	567	
Полдник	Сырники из творога с повидлом	150	18,69	12,67	11,4	287	245

	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	120	400
	Хлеб пшеничный	40	2,72	0,28	19,96	101	2
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	368
Итого за полдник		470	27,29	17,83	50,23	552	
Ужин	Фрукты						
Итого за ужин		0	0	0	0	0	
Итого за день		1715	61,76	55,59	194,22	1607	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на 100г			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Омлет паровой натуральный с икрой кабачковой	130/50	11,52	22,14	2,28	254/35	237/54
	Чай с молоком	180	2,8	1,4	16,3	101	261
	Бутерброд с маслом	45	1,8	3,98	9,75	138	1
Итого за завтрак		405	16,12	27,52	28,33	528	
Второй завтрак	Кефир	160	2,99	2,67	4,27	85	401
	Пряники	20	1,3	0,8	15,2	70	
Итого за второй завтрак		180	4,29	3,47	19,47	155	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,23	13,07	79	87
Обед	Печень, тушеная в соусе	100	13,3	7,7	5,5	144	406
	Макароны отварные	130	4,91	0,59	25,17	122	204,00
	Икра морковная	50	0,45	2,35	2,96	35	75
	Кисель из ягод	180	0	0	16,2	74	233
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,61	16,71	109	1
Итого за обед		710	26,37	15,48	79,61	563	
	Овощи тушеные	150	2,49	3,75	19,94	123	336
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	449

Полдник	Чай с сахаром	180	1,2	0	14	40	263
Итого за полдник		380	7,57	6,11	60,09	304	
Ужин	Фрукты						
Итого за ужин		0	0	0	0	0	
Итого за день		1675	54,35	52,58	187,5	1550	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	180	6,3	7,28	25,55	192	96
	Какао с молоком	180	4,4	3,82	18,2	95	397
	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,19	8,57	17,88	164	3
Итого за завтрак		415	16,89	19,67	61,63	451	
Второй завтрак	Пряники	20	1,12	0,56	15,66	70	
	Сок	150	0	0	16,47	68	399
Итого за второй завтрак		170	1,12	0,56	32,13	138	
	Суп рассольник "Домашний"	200	3,91	6,71	28,32	104	32
	Бефстроганов из отварного мяса	80	12,11	11,04	1,92	155	372
	Греча отварная рассыпчатая	130	4,77	0,98	22,82	178	168
	Свекла кусочком	50	0,36	5,04	1,5	24	15
	Компот из сухофруктов	180	0,29	0	18,77	74	276
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	109	1
Итого за обед		690	24,74	24,37	90,03	644	
	Суфле из рыбы	150	24,25	11,58	6,1	177	341

Полдник	Салат из моркови с зел.горошком	50	0,95	5,06	3,13	62	11
	Чай с сахаром	180	1,2	0	14	40	263
	Хлеб пшеничный	40	2,72	0,28	19,96	87	2
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	368
Итого за полдник		520	29,52	16,92	52,99	410	
Ужин							
Итого за ужин		0	0	0	0	0	
Итого за день		1785	72,27	61,52	236,78	1643	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на 100г			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша вязкая молочная "Геркулес"	180	5,72	7,66	19,67	168	93
	Чай с молоком	180	2,8	1,4	16,3	101	261
	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,19	8,57	17,88	164	3
Итого за завтрак		415	13,58	16,06	50,59	433	
Второй завтрак	Кефир	145	2,71	2,42	3,87	77	401
	Вафли	10	0,5	2,4	6,6	51	
Итого за второй завтрак		155	3,21	4,82	10,47	128	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,29	5,36	93	41
	Котлета мясная	80	9,59	6,47	4,17	107	248
	Соус молочный	50	1,04	2,62	3,55	35	306
	Картофельное пюре	130	2,95	3,8	26,88	141	321
	Салат из кваш.капусты с луком	50	0,8	5	1,8	55	7
	Компот из св.плодов и ягод	180	0,13	9,81	19,71	79	372

	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	109	
Итого за обед		740	28,38	31,59	78,17	619	
Полдник	Капуста тушеная	150	3,11	4,86	14,15	123	336
Ужин	Икра кабачков						
	Молоко кипяченое						
	Сдоба обыкновенная						
Итого за ужин		0	0	0	0		
	1/2 яйца вареного	20	2,55	2,3	0,15	32	209
	Чай с сахаром	180	1,2	0	14	40	263
	Шанежка с яблоками	50	2,6	7,7	26,2	184	570
Итого за полдник		400	9,46	14,86	54,5	379	
Итого за день		1700	51,37	64,31	188,86	1559	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на 100г			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Запеканка из творога с мол.соусом	130/50	15,1	11,95	24,65	204/35	237;306
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	82	253
	Бутерброд с маслом	45	5,06	7	14,62	138	3
Итого за завтрак		405	21,46	20,25	53,27	459	
Второй завтрак	Сок	150	0	0	16,8	69	399
	Печенье	10	0,56	0,61	7,35	38	151
Итого за второй завтрак		160	0,56	0,61	24,15	107	
	Суп картофельный с мяс.фрикадельками	200	7,44	5,85	14,33	140	39
	Плов из мяса кури	200	8,46	9,31	38,26	235	411
	Салат из свеклы с чесноком	50	0,71	3,04	4,18	47	338
	Компот из сухофруктов	180	0,29	0	18,77	74	276
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	98	1

Итого за обед		675	19,87	18,74	90,57	594	
	Омлет с сыром и икрой кабачковой	130/50	15,11	23,57	6,01	297	115;76
	Чай с молоком	180	2,8	1,4	16,3	101	261
	Хлеб пшеничный	40	2,72	0,28	19,96	101	
Итого за полдник		400	20,63	25,25	42,27	499	
Ужин							
Итого за ужин		0	0	0	0		
Итого за день		1640	62,52	64,85	210,26	1659	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углевод ы	
1703	54,842	59,77	203,524	1603,6