

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 1						
Завтрак	Каша молочная жидкая манная с сахаром и маслом	200	3,18	4,18	5,18	153
	Печенье	40	2,168	8,556	27,588	194,4
	Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,56
итого за завтрак			5,478	12,756	44,098	392,96
Второй завтрак	сок виноградный	100	0,3	0,2	16,3	68,33
итого за второй завтрак			0,3	0,2	16,3	68,33
Обед	Салат из кукурузы консервированной	50	1,44	3,09	4,02	49,65
	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75
	Бефстроганов из отварной говядины	80	10,34	8,285	2,19	124,5
	Хлеб пшеничный	40	3,16	19,32	0,4	94
	Хлеб ржаной	50	3,95	24,15	0,5	117,5
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
итого за обед			29,33	65,185	82,9	823,6
Полдник	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,07	44,44
итого за полдник			17,61	12,07	28,22	291,44
Итого за день:			52,718	90,211	171,518	1576,33

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 2						
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,57	4,63	36,31	217
	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	63
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
	Кофейный напиток со сгущ.молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,33
итого за завтрак			18,04	18,77	72,13	529,33
Второй завтрак	сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,22
итого за второй завтрак			0,5	0	10,1	42,22
Обед	Салат летний	60	0,73	3,12	3,87	46,5
	Суп картофельный на м/к бульоне	200	1,87	2,26	13,31	81
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,46	4,34	31,69	183,6
	Котлеты рыбные запечёные с соусом	80	10,09	3,26	6,79	97
	Хлеб пшеничный	40	3,16	19,32	0,4	94
	Хлеб ржаной	50	3,95	24,15	0,5	117,5
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
итого за обед			24,42	56,61	80,44	717,2
Полдник	Плюшка	100	7,76	4,72	52,3	282
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,07	44,44
итого за полдник			7,83	4,74	63,37	326,44
Итого за день:			50,79	80,12	226,04	1615,19

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 3						
Завтрак	Каша молочная жидкая пшеничная с сахаром и маслом	200	4,59	4,9	31,26	187
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,07	44,44
итого за завтрак			11,34	13,37	61,72	411,44
Второй завтрак	сок виноградный	100	0,3	0,2	16,3	68,33
итого за второй завтрак			0,3	0,2	16,3	68,33
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,8
	Плов с мясом	210	21,47	19,69	35,69	406
	Хлеб пшеничный	40	3,16	19,32	0,4	94
	Хлеб ржаной	50	3,95	24,15	0,5	117,5
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
итого за обед			30,59	70,88	68,69	823,28
Полдник	Блинчики	105	5,18	6,2	29,82	196
	Снежок	180	5,22	4,5	7,56	92
итого за полдник			10,4	10,7	37,38	288
Итого за день:			52,63	95,15	184,09	1591,05

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества	Энергетиче
------------	--------------------	-----	------------------	------------

		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ска
Неделя 1 День 4						
Завтрак	Каша молочная жидкая овсяная «Геркулес» с сахаром и м	200	3,79	5,48	23,97	160
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
	Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,56
итого за завтрак			6,37	13,05	49,92	341,56
Второй завтрак	сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,22
итого за второй завтрак			0,5	0	10,1	42,22
Обед	Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	200	2,15	2,27	13,71	83,8
	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296
	Хлеб пшеничная	40	3,16	19,32	0,4	94
	Хлеб ржаной	50	3,95	24,15	0,5	117,5
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
итого за обед			31,13	62,45	53,51	688,9
Полдник	Ватрушка с творогом	100	12,66	7,83	41,69	288,57
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,07	44,44
	конфеты шоколадные	20	0,8	7,9	10,84	113,8
итого за полдник			13,53	15,75	63,6	446,81
Итого за день:			51,53	91,25	177,13	1519,49

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 5						

Завтрак	Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	200	2,17	3,89	27,45	154
	Бутерброд с повидлом и маслом	55	2,51	3,93	28,88	161
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,07	44,44
итого за завтрак			4,75	7,84	67,4	359,44
Второй завтрак	сок виноградный	100	0,3	0,2	16,3	68,33
итого за второй завтрак			0,3	0,2	16,3	68,33
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,68	1,85	42,84
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	4,39	4,22	13,06	107,8
	Макаронник с мясом	160	17,93	11,73	33,34	311
	Хлеб пшеничный	40	3,16	19,32	0,4	94
	Хлеб ржаной	50	3,95	24,15	0,5	117,5
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
итого за обед			30,17	63,26	73,03	770,74
Полдник	Вареники ленивые	100	14,79	7,42	24,83	225
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,07	44,44
	Банан	100	1,5	0,5	21	95
итого за полдник			16,36	7,94	56,9	364,44
Итого за день:			51,58	79,24	213,63	1562,95

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 6						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136

	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,07	44,44
Итого за завтрак			8,27	12,78	44,53	325,64
Второй завтрак	сок виноградный	100	0,3	0,2	16,3	68,33
Итого за второй завтрак			0,3	0,2	16,3	68,33
Обед	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне	200	1,45	3,93	10,19	82
	Жаркое по – домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265
	Хлеб пшеничный	40	3,16	19,32	0,4	94
	Хлеб ржаной	50	3,95	24,15	0,5	117,5
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
Итого за обед			36,25	55,03	56,92	656,1
Полдник	Булочка ванильная	100	7,9	8,12	54,48	322
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,07	44,44
Итого за полдник			7,97	8,14	65,55	366,44
Итого за день:			52,79	76,15	183,3	1416,51

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 7						
Завтрак	Каша молочная вязкая гречневая с маслом и сахаром	200	6,21	5,28	32,79	203
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
	Кофейный напиток со сгущ, молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,33

итого за завтрак			11,6	14,82	68,33	452,33
Второй завтрак	сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,22
итого за второй завтрак			0,5	0	10,1	42,22
Обед	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	133,8
	Рожки отварные	150	5,76	0,82	31,14	155,1
	Котлета мясная рубленая	80	12,44	9,24	12,56	183
	Хлеб пшеничный	40	3,16	19,32	0,4	94
	Хлеб ржаной	50	3,95	24,15	0,5	117,5
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
итого за обед			32,35	60,41	79,95	781
Полдник	Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,07	44,44
итого за полдник			9,12	8,13	66,22	374,44
Итого за день:			53,57	83,36	224,6	1649,99

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 8						
Завтрак	Каша молочная жидкая манная с сахаром и маслом	200	3,18	4,18	5,18	153
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180
	Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,56
итого за завтрак			9,99	12,65	35,9	378,56
Второй завтрак	сок виноградный	100	0,3	0,2	16,3	68,33

итого за второй завтрак			0,3	0,2	16,3	68,33
Обед	Салат из свежих помидоров с зеленым луком	60	0,65	3,7	2,08	44,22
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,35	108
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7
	Суфле рыбное	80	13,75	6,68	3,29	128
	Хлеб пшеничный	40	3,16	19,32	0,4	94
	Хлеб ржаной	50	3,95	24,15	0,5	117,5
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
итого за обед			30,63	63,52	79,18	799,02
Полдник	Пирожок печеный с повидлом	100	5,76	2,34	55,56	266
	Снежок	180	5,22	4,5	7,56	92
итого за полдник			10,98	6,84	63,12	358
Итого за день:			51,9	83,21	194,5	1603,91

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 9						
Завтрак	Омлет	85	7,52	13,46	1,51	157
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,07	44,44
итого за завтрак			10,04	21,03	27,2	337,44
Второй завтрак	сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,22
итого за второй завтрак			0,5	0	10,1	42,22

Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,5	2,67	3,33	41,8
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,08	11,62	94,6
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25
	Гуляш из отварного мяса с соусом	80	10,32	8,15	2,62	125
	Хлеб пшеничный	40	3,16	19,32	0,4	94
	Хлеб ржаной	50	3,95	24,15	0,5	117,5
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
Итого за обед			24,99	63,33	62,79	707,75
Полдник	Макароны, запеченные с яйцом	205	10,04	9,48	31,04	250
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,07	44,44
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2
Итого за полдник			10,27	9,52	58,07	359,64
Итого за день:			45,8	93,88	158,16	1447,05

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 10						
Завтрак	Каша молочная вязкая из риса и пшена "Дружба"	200	5,67	5,28	37,44	220
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
	Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,56
Итого за завтрак			8,25	12,85	63,39	401,56
Второй завтрак	сок виноградный	100	0,3	0,2	16,3	68,33
Итого за второй завтрак			0,3	0,2	16,3	68,33
Обед	Суп с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,8

	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219
	Хлеб пшеничный	40	3,16	19,32	0,4	94
	Хлеб ржаной	50	3,95	24,15	0,5	117,5
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
итого за обед			23,07	55,36	54,75	597,9
Полдник	Булочка» Веснушка»	100	7,8	6,12	59,86	302
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,07	44,44
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
итого за полдник			8,27	6,54	80,73	390,44
Итого за день:			39,89	74,95	215,17	1458,23

		белки	жиры	углеводь	ЗЦ
	всего за 10 дней	503,2	847,52	1948,14	15440,7
	среднее значение	50,32	84,75	194,81	1544,07

норма в пищевых веществах суточная, но мы не даем ужин и второй ужин		54	60	261	1800
---	--	-----------	-----------	------------	-------------

№ рецептур
№199
№412
№418
№12
№82
№330
№294
№390
№251
№411

№ рецепту
№219
№227
№1
№415
№418
№16
№83
№330
№271
№390
№449
№411

№ рецепту
№199
№3
№411
№418
№13
№73
№321
№390
№430
№420

№

рецепту
№199
№1
№412
№418
№88
№290
№390
№441
№411

№
рецепту

№199
№2
№411
№418
№15
№87
№309
№390
№244
№411
№386

№ рецепту
№100
№1

№411
№418
№63
№292
№390
№450
№411

№ рецепту
№182
№1
№415

№418
№95
№218
№299
№390
№432
№411

№ рецепту
№199
№3
№ 412
№418

№14
№89
№332
№284
№390
№437
№420

№ рецепту
№229
№1
№411
№418

№10
№69
№339
№293
№390
№222
№411

№ рецепту
№182
№1
№ 412
№418
№91

№315
№390
№456
№411
№386
