

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

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

**Возрастная категория: 3-7 лет**

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

**Возрастная категория: 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 1 День 3</b>						
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			<b>11,34</b>	<b>13,37</b>	<b>61,72</b>	<b>411,44</b>
Второй завтрак	сок виноградный	100	0,3	0,2	16,3	68,33
итого за второй завтрак			<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>16,3</b>	<b>68,33</b>
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			<b>30,59</b>	<b>70,88</b>	<b>68,69</b>	<b>823,28</b>
Полдник	Блинчики	105	5,18	6,2	29,82	196
	Снежок	180	5,22	4,5	7,56	92
итого за полдник			<b>10,4</b>	<b>10,7</b>	<b>37,38</b>	<b>288</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>52,63</b>	<b>95,15</b>	<b>184,09</b>	<b>1591,05</b>

Возрастная категория: 3-7 лет

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

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

**Возрастная категория: 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 1 День 5</b>						

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			<b>4,75</b>	<b>7,84</b>	<b>67,4</b>	<b>359,44</b>
Второй завтрак	сок виноградный	100	0,3	0,2	16,3	68,33
итого за второй завтрак			<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>16,3</b>	<b>68,33</b>
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			<b>30,17</b>	<b>63,26</b>	<b>73,03</b>	<b>770,74</b>
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			<b>16,36</b>	<b>7,94</b>	<b>56,9</b>	<b>364,44</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>51,58</b>	<b>79,24</b>	<b>213,63</b>	<b>1562,95</b>

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 2 День 6</b>						
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

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

**Возрастная категория: 3-7 лет**

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

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

**Возрастная категория: 3-7 лет**

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

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

**Возрастная категория: 3-7 лет**

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

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

**Возрастная категория: 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 2 День 10</b>						
<b>Завтрак</b>	<b>Каша молочная вязкая из риса и пшена "Дружба"</b>	200	5,67	5,28	37,44	220
	<b>Бутерброд с маслом</b>	40	2,45	7,55	14,62	136
	<b>Чай сладкий с лимоном</b>	200	0,13	0,02	11,33	45,56
<b>Итого за завтрак</b>			<b>8,25</b>	<b>12,85</b>	<b>63,39</b>	<b>401,56</b>
<b>Второй завтрак</b>	<b>сок виноградный</b>	100	0,3	0,2	16,3	68,33
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>16,3</b>	<b>68,33</b>
<b>Обед</b>	<b>Суп с клецками</b>	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			<b>23,07</b>	<b>55,36</b>	<b>54,75</b>	<b>597,9</b>
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			<b>8,27</b>	<b>6,54</b>	<b>80,73</b>	<b>390,44</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>39,89</b>	<b>74,95</b>	<b>215,17</b>	<b>1458,23</b>

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

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

№ рецептур
<b>№199</b>
<b>№412</b>
<b>№418</b>
<b>№12</b>
<b>№82</b>
<b>№330</b>
<b>№294</b>
<b>№390</b>
<b>№251</b>
<b>№411</b>

<b>№ рецепту</b>
<b>№219</b>
<b>№227</b>
<b>№1</b>
<b>№415</b>
<b>№418</b>
<b>№16</b>
<b>№83</b>
<b>№330</b>
<b>№271</b>
<b>№390</b>
<b>№449</b>
<b>№411</b>

<b>№ рецепту</b>
<b>№199</b>
<b>№3</b>
<b>№411</b>
<b>№418</b>
<b>№13</b>
<b>№73</b>
<b>№321</b>
<b>№390</b>
<b>№430</b>
<b>№420</b>

<b>№</b>
----------

<b>рецепту</b>
<b>№199</b>
<b>№1</b>
<b>№412</b>
<b>№418</b>
<b>№88</b>
<b>№290</b>
<b>№390</b>
<b>№441</b>
<b>№411</b>

<b>№</b>
<b>рецепту</b>

<b>№199</b>
<b>№2</b>
<b>№411</b>
<b>№418</b>
<b>№15</b>
<b>№87</b>
<b>№309</b>
<b>№390</b>
<b>№244</b>
<b>№411</b>
<b>№386</b>

<b>№</b> <b>рецепту</b>
<b>№100</b>
<b>№1</b>

<b>№411</b>
<b>№418</b>
<b>№63</b>
<b>№292</b>
<b>№390</b>
<b>№450</b>
<b>№411</b>

<b>№</b> <b>рецепту</b>
<b>№182</b>
<b>№1</b>
<b>№415</b>

<b>№418</b>
<b>№95</b>
<b>№218</b>
<b>№299</b>
<b>№390</b>
<b>№432</b>
<b>№411</b>

<b>№ рецепту</b>
<b>№199</b>
<b>№3</b>
<b>№ 412</b>
<b>№418</b>

<b>№14</b>
<b>№89</b>
<b>№332</b>
<b>№284</b>
<b>№390</b>
<b>№437</b>
<b>№420</b>

<b>№ рецепту</b>
<b>№229</b>
<b>№1</b>
<b>№411</b>
<b>№418</b>

<b>№10</b>
<b>№69</b>
<b>№339</b>
<b>№293</b>
<b>№390</b>
<b>№222</b>
<b>№411</b>

<b>№ рецепту</b>
<b>№182</b>
<b>№1</b>
<b>№ 412</b>
<b>№418</b>
<b>№91</b>

<b>№315</b>
<b>№390</b>
<b>№456</b>
<b>№411</b>
<b>№386</b>
