

МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
1 день (понедельник)							
Завтрак 1	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.28	8.58	50.86	261.91	243
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	10.51	42.1	392
	Печенье	25	1.87	3.29	15.88	111.61	119
	Масло сливочное порционно	5	0.05	4.12	0.07	37.4	6
итого за завтрак 1		430	13.27	16.01	77.32	453.02	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.2	0.2	11.6	48	418
итого за завтрак 2		100	0.2	0.2	11.6	48	
Обед	Суп картофельный	200	1.86	2.26	13.3	110.6	77
	Капуста тушеная	160	5.69	7.35		108.18	336
	Птица отварная	85	20.29	8.82	0.32	188.38	307
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.4	0.02	25.24	112.72	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.55	22.18	87	
итого за обед		695	31.54	19	61.04	606.88	
Полдник	Каша молочная "Дружба"	200	6.2	8.6	32.4	231.94	190
	Булочка ванильная	60	2.5	4.3	31.8	154.4	467
	Какао с молоком	200	4.08	3.55	17.57	118.88	416
итого за полдник		460	12.78	16.45	81.77	505.22	
Итого за 1 день (понедельник)		1685	57.78	51.65	231.73	1613.13	
2 день (вторник)							
Завтрак 1	Каша молочная манная	200	7.9	8.6	28.2	239.03	181
	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.96	101.09	414
	Бутерброд с маслом	46	2.83	8.67	16.81	202	1
итого за завтрак 1		446	13.9	19.95	60.97	542.12	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.2	0.2	11.6	48	418
итого за завтрак 2		100	4.24	5.08	17.25	144.29	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1.64	4	11.28	87.8	56
	Плов из птицы	160	16.36	15	28.6	244.28	291
	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.75	21.25	398
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.55	22.18	87	
итого за обед		610	21.99	19.83	82.8	440.33	
Полдник	Вареники ленивые	150	16.72	8.21	16.37	206.34	244
	Хлеб пшеничный	40	3	1.2	20.4	136	1
	Какао с молоком	200	4.08	3.55	17.57	118.88	416
итого за полдник		390	32.16	17.07	62.53	564.39	
Итого за 2 день (вторник)		1556	69.27	57.98	219.69	1610.1	
3 день (среда)							
Завтрак 1	Каша молочная пшеничная	190	2.71	4.64	19.71	156.86	178
	Какао с молоком	200	4.08	3.55	17.57	118.88	416
	Бутерброд с маслом	46	2.83	8.67	16.81	202	1

итого за завтрак 1		436	9.62	16.86	54.09	477.74	
Завтрак 2	Молоко	100	3.35	2.99	5.56	67.22	400
	Печенье	20	1.5	2.63	12.7	89.29	119
итого за завтрак 2		130	4.85	5.62	18.26	156.51	
Обед	Рассольник со сметаной	200	3.6	7.6	28	179.98	76
	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	152.5	339
	Шницель рыбный натуральный	80	12.08	3.92	8.22	115.97	258
	Компот из свежих фруктов	200	7.76	0.14	17.91	97.6	372
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.55	22.18	87	
итого за обед		680	29.8	17.01	96.75	633.05	
Полдник	Винегрет овощной	150	1.43	6.48	8.08	117.42	45
	Яйцо вареное	20	1.02	3.37	0.38	24.8	13
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	10.51	42.1	392
	Хлеб пшеничный	40	3	1.2	20.4	136	1
итого за полдник		410	6.14	13.84	42.83	370.65	
Итого за 3 день (среда)		1646	50.1	53.06	211.43	1631.84	
4 день (четверг)							
Завтрак 1	Каша молочная манная	180	7.11	7.74	25.38	215.13	181
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.6	90.98	414
	Бутерброд с повидлом	46	2.51	4.02	21.53	131.82	5
итого за завтрак 1		406	12.47	14.17	61.27	437.93	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.2	0.2	11.6	48	418
итого за завтрак 2		100	0.2	0.2	11.6	48	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.25	3.52	6.11	61.02	67
	Рис отварной	130	2.48	3	27.3	163	315
	Тефтели мясные в соусе	70	11.35	11.47	10.43	190.72	288
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0.36	0.02	22.72	101.45	376
	Соус томатный	30	0.35	1.26	2.42	22.35	348
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.55	22.18	87	
	итого за обед	640	19.09	19.81	91.15	625.54	
Полдник	Запеканка из творога	150	17.49	15.43	35.66	350.98	238
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.46	37.89	392
	Хлеб пшеничный	40	3	1.2	20.4	136	1
итого за полдник		370	20.56	16.65	65.52	524.87	
Итого за 4 день (четверг)		1516	52.32	50.84	229.55	1636.3	
5 день (пятница)							
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	160	3.2	0.1	13.45	105.91	93
	Какао с молоком	160	3.26	2.84	14.06	95.1	416
	Бутерброд с маслом	40	2.46	7.54	14.62	175.65	1
итого за завтрак 1		360	8.92	10.48	42.12	376.67	
Завтрак 2	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	120.85	386
итого за завтрак 2		100	0.4	0.4	9.8	120.85	
Обед	Суп рыбный с крупой	180	7.38	3.3	12.13	121.1	156
	Рагу из овощей	150	2.16	12.02	14.11	174.3	137
	Котлета рубленные из птицы	70	10.45	11.04	7.09	169.73	306
	Компот из свежих фруктов	180	6.98	0.13	16.12	87.84	372
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.55	22.18	87	
	итого за обед	630	30.37	27.04	71.64	639.97	
Полдник	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1.43	3.08	4.02	49.65	12

	Омлет натуральный	150	14.1	25.23	2.82	294.38	215
	Чай с лимоном	180			8.64	37.62	686
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.9	15.3	102	1
итого за полдник		410	17.78	26.91	30.78	483.65	
Итого за 5 день (пятница)		1500	57.38	67.13	154.34	1621.1	
6 день (понедельник)							
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные	180	5.49	4.23	26.38	165.46	205
	Чай с сахаром	190	0.07	0.02	10.51	42.1	392
	Печенье	20	1.87	3.29	15.88	111.61	119
итого за завтрак 1		390	7.43	7.54	52.77	319.17	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.2	0.2	11.6	48	418
итого за завтрак 2		100	0.2	0.2	11.6	48	
Обед	Суп картофельный с крупой перловой	200	3.33	3.75	22.65	137.66	80
	Каша гречневая рассыпчатая	130	9.02	6.86	40.69	209.53	243
	Птица тушеная в томатном соусе	70	14.13	12.93	3.52	186.94	301
	Компот из сушеных фруктов	200	0.26	0.01	39.19	158	394
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.55	22.18	87	
итого за обед		650	30.04	24.1	128.23	779.13	
Полдник	Каша молочная пшеничная	200	2.85	4.88	20.75	165.12	178
	Булочка ванильная	60	8.81	4.47	35.05	215.51	467
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	10.51	42.1	392
итого за полдник		430	13.98	11.69	76.76	469.01	
Итого за 6 день(понедельник)		1590	47.3	37.85	272.34	1626.61	
7 день (вторник)							
Завтрак 1	Суп молочный рисовый	150	3.82	5.4	23.4	158.55	94
	Какао с молоком	200	3	1.2	20.4	136	416
	Хлеб пшеничный	40	4.08	3.55	17.57	118.88	1
итого за завтрак 1		390	10.9	10.15	61.37	413.43	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.2	0.2	11.6	48	418
итого за завтрак 2		100	0.2	0.2	11.6	48	
Обед	Свекольник со сметаной	180	4.36	5.79	35.2	125.78	68
	Капуста тушеная	130	2.8	5	9.34	87.9	336
	Биточки куриные	70	17.76	22.25	11.78	312.85	305
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0.36	0.02	22.72	101.45	376
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	17.74	69.6	
итого за обед		600	27.92	33.49	96.78	697.58	
Полдник	Сырники из творога с повидлом	150	28.04	18.19	33.75	444	225
	повидло	10	0.04		6.5	20	155
	Чай с сахаром	150	0.05	0.01	7.88	31.57	392
итого за полдник		310	28.13	19	48.13	495.57	
Итого за 7 день (вторник)		1400	67.15	62.85	217.88	1654.6	
8 день (среда)							
Завтрак 1	Суп молочный с пшенной крупой	200	5.63	8.8	72.4	314.28	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3.67	3.78	19.22	126.44	395
	Бутерброд с маслом	46	2.83	8.67	16.81	202	1
итого за завтрак 1		446	12.13	21.25	108.43	642.72	
Завтрак 2	Молоко	110	3.23	3.54	5.56	67.22	
итого за завтрак 2		110	3.23	3.54	5.56	67.22	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.6	5.67	18.65	106.05	88
	Жаркое по-домашнему	150	18.77	5.09	14.96	180.66	276

	Компот из свежих фруктов	200	0.16	0.16	23.88	97.6	390
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.17	94.5	
итого за обед		600	23.53	11.42	79.66	478.81	
Полдник	Рыба запеченная в омлете	150	19.31	6.8	4.81	176.25	249
	Какао с молоком	200	4.08	3.55	17.57	118.88	416
	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136	1
итого за полдник		390	25.84	17.9	37	431.13	
Итого за 8 день (среда)		1546	64.73	54.11	230.65	1619.89	
9 день (четверг)							
Завтрак 1	Суп молочный с гречневой крупой	160	7.14	3.79	23.47	156.64	178
	Какао с молоком	160	3.28	2.88	14.08	95.12	416
	Бутерброд с повидлом	40	2.18	3.5	18.72	114.63	5
итого за завтрак 1		360	12.6	10.17	56.27	366.39	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.2	0.2	11.6	48	418
итого за завтрак 2		100	0.2	0.2	11.6	48	
Обед	Суп с бобовыми	180	3.95	3.8	12.35	97.02	87
	Макароны отварные	140	5.62	3.45	40.52	242.85	315
	Фрикадельки из птицы	70	10.35	9.23	6.73	151.3	308
	Соус томатный	30	0.35	1.26	6.73	22.35	348
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1.26		27.79	111.2	516
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.17	94.5	
итого за обед		650	24.53	18.23	111.98	719.22	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	140	20.62	13.92	26.5	313.6	238
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	10.51	42.1	413
	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136	584
итого за полдник		380	23.14	21.49	51.63	431.7	
Итого за 9 день(четверг)		1538.5	60.47	50.09	231.49	1625.3	
10 день(пятница)							
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная	200	6.97	6.67	20.71	170.6	96
	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.96	101.09	414
	Бутерброд с маслом	46	2.83	8.67	16.81	202	1
итого за завтрак 1		446	12.97	18.02	53.48	473.69	
Завтрак 2	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	120.85	386
итого за завтрак 2		100	0.4	0.4	9.8	120.85	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3.23	4.31	17.38	223.7	108109
	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	152.5	339
	Кнели рыбные	80	10.91	3.33	5.17	94.33	N115
	Компот из сушеных фруктов	200	0.26	0.01	39.19	158	394
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.55	22.18	87	
итого за обед		680	20.76	13	104.36	715.53	
Полдник	Оладьи	50	4.7	4.8	28.3	175.3	52
	повидло	10	0.04		6.5	20	155
	Чай с молоком	200	3.53	3.09	15.08	102.66	506
итого за полдник		260	8.27	7.89	49.88	297.96	
Итого за 10 день(пятница)		1486	42.4	39.31	217.52	1608	
Итого за весь период		15703	553.89	525.03	2223.05	16174.02	
Среднее значение за период		1570.3	55.39	52.5	222.3	1617.4	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3.42	3.25	13.74		