



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7.лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшённой)	165	3,55	3,42	13,88	100,25	50
	Чай с молоком	200	1,86	1,34	12,46	67,72	12/10
	Хлеб пшеничный 2	30	1,98	0,27	11,40	59,7	2
	Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	7,45	8,11	37,83	255,97	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп гороховый	180	4,43	4,03	15,46	116,17	17/2
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,80	5,05	1,62	56,31	48
	Плов из отварной птицы	210	21,02	20,43	38,35	421,39	4/9
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	109,76	859
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	57,75	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		695	30,04	30,27	102,60	801,18	
ПОЛДНИК	Чай	200	0,20	0,06	10,02	39,3	10/10
	Рыба, запеченная в омлете	105	15,57	13,71	17,74	257,1	249
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		325	17,09	13,95	35,36	336,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	54,98	52,73	185,59	1440,35	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	165	3,10	3,18	14,62	99,36	46
	Какао с молоком	200	1,70	1,40	14,48	75,36	14/10
	Хлеб пшеничный 2	30	1,98	0,27	11,40	59,7	2
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,67	0,00	35	5/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	9,41	7,52	40,50	269,42	
ЗАВТРАК 2	Сок	200	1,00	0,20	20,20	94	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	94	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/5	1,46	4,41	9,61	84,19	36
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,67	4,16	3,41	53,33	20/1
	Печень тушеная в соусе	70	8,48	6,44	6,42	118,3	261
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,80	32,14	219,31	243
	Кисель из повидла	180	0,09	0,00	26,15	102,42	360
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	57,75	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	21,74	22,41	97,02	675,1	
ПОЛДНИК	Булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177	430
	Кисло-молочные продукты 3	180	5,22	4,50	7,56	97,2	4/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	9,44	9,31	36,78	274,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	41,59	39,44	194,50	1312,72	

День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	165/2	4,26	4,87	19,98	140,71	132
	Чай	200	0,20	0,06	10,02	39,3	10/10
	Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
	Хлеб пшеничный 2	30	1,98	0,27	11,40	59,7	2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	6,50	8,28	41,49	268,01	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	180	1,78	5,71	15,21	119,57	40
	Овощи натуральные соленые	50	0,40	0,05	0,85	6,5	113
	Жаркое по-домашнему	210	18,59	40,82	20,18	523,24	374
	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,08	18,32	72,48	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	57,75	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		695	24,78	47,26	73,85	819,34	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	60	8,15	8,43	24,10	203,33	5/12
	Какао с молоком	200	1,70	1,40	14,48	75,36	14/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	9,85	9,83	38,58	278,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	41,53	65,77	163,72	1413,04	
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой пшеничной	165	3,65	3,20	14,21	98,26	51
	Чай с молоком	200	1,86	1,34	12,46	67,72	12/10
	Хлеб пшеничный 2	30	1,98	0,27	11,40	59,7	2
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,67	0,00	35	5/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	10,12	7,48	38,07	260,68	
ЗАВТРАК 2	Сок	200	1,00	0,20	20,20	94	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	94	
ОБЕД	Суп гороховый	180	4,43	4,03	15,46	116,17	17/2
	Икра кабачковая для детского питания	50	0,95	4,45	3,85	59,5	4
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,17	8,84	12,46	158,43	4/7
	Картофельное пюре	130	2,82	4,52	18,84	127,72	3/3
	Кисель из повидла	180	0,09	0,00	26,15	102,42	360
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	57,75	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		675	19,09	22,44	96,05	661,79	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,2	385
	Сырники из творога	105	17,96	9,98	21,31	248,85	6/5
	Повидло(порциями)	15	0,00	0,00	0,00	0	9
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	23,18	14,48	29,95	346,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	53,39	44,60	184,27	1362,52	

День 5							
ЗАВТРАК	Омлет запеченный или паровой	115	11,95	17,11	2,22	210,89	2/6
	Горошек зеленый	50	1,55	0,10	3,25	20	1/1
	Какао с молоком	200	1,70	1,40	14,48	75,36	14/10
	Хлеб пшеничный 2	30	1,98	0,27	11,40	59,7	2
	Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	17,24	21,96	31,44	394,25	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	180	6,10	6,97	18,41	161,21	19/2
	Овощи натуральные соленые	50	0,40	0,05	0,85	6,5	113
	Тефтели 1-й вариант (из свинины)	70	5,12	11,75	7,74	156,48	278
	Макаронные изделия отварные	130	5,04	3,59	30,84	175,67	43/3
	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,08	18,32	72,48	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	57,75	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	20,67	23,04	95,45	669,89	
ПОЛДНИК	Кисло-молочные продукты 2	180	7,20	2,70	25,74	162	4/1
	Вафли	60	1,75	2,00	46,50	212,5	152
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	8,95	4,70	72,24	374,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	47,26	50,10	208,93	1485,64	
День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой(овсяной)	165	3,10	3,18	13,30	94,36	52
	Чай	200	0,20	0,06	10,02	39,3	10/10
	Хлеб пшеничный 2	30	1,98	0,27	11,40	59,7	2
	Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	5,34	6,59	34,81	221,66	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	180	2,57	3,29	13,54	103,86	108
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,67	4,16	3,41	53,33	20/1
	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	70	8,25	13,43	5,80	177,28	14/8
	Каша ячневая рассыпчатая	130/4	4,38	3,20	28,39	159,78	128
	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,08	18,32	72,48	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	57,75	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	19,88	24,76	88,75	664,28	
ПОЛДНИК	Пряник	50	3,15	1,05	37,80	173	4
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,2	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	8,37	5,55	46,44	270,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	33,99	37,30	179,80	1203,14	

День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	165	3,78	3,02	5,23	100,25	781
	Какао с молоком	200	1,70	1,40	14,48	75,36	14/10
	Хлеб пшеничный 2	30	1,98	0,27	11,40	59,7	2
	Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,67	0,00	35	5/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	10,15	10,44	31,20	298,61	
ЗАВТРАК 2	Сок	200	1,00	0,20	20,20	94	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	94	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/5	1,46	4,41	9,61	84,19	36
	Овощи натуральные соленые	50	0,40	0,05	0,85	6,5	113
	Свинина тушеная	70	12,49	29,20	2,69	324,09	251
	Картофель отварной с маслом сливочным	120	1,67	3,82	10,82	101,51	570.1
	Кисель из повидла	180	0,09	0,00	26,15	102,42	360
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	57,75	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	19,74	38,08	69,41	716,26	
ПОЛДНИК	Кисло-молочные продукты 3	180	5,22	4,50	7,56	97,2	4/2
	Запеканка из творога	105	17,42	10,61	13,67	218,06	9/5
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	488
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		295	22,90	16,61	21,59	331,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	53,79	65,33	142,40	1440,33	
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	165	3,71	3,60	11,50	94,4	22/2
	Чай	200	0,20	0,06	10,02	39,3	10/10
	Хлеб пшеничный 2	30	1,98	0,27	11,40	59,7	2
	Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	5,95	7,01	33,01	221,7	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой пшено шлифованное	200	2,76	4,66	18,82	128,46	16/2
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,80	5,05	1,62	56,31	48
	Макаронные изделия отварные	130	5,04	3,59	30,84	175,67	43/3
	Оладьи из печени	90	16,20	9,18	6,12	172,8	34/8
	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,08	18,32	72,48	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	57,75	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	28,81	23,16	95,01	703,27	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	60	3,72	3,32	19,52	122,48	17-2/12
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,2	384
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	8,94	7,82	28,16	219,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	44,10	38,39	165,98	1191,65	

День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	165	4,69	3,94	25,16	154,74	5/4
	Чай с молоком	200	1,86	1,34	12,46	67,72	12/10
	Хлеб пшеничный 2	30	1,98	0,27	11,40	59,7	2
	Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,67	0,00	35	5/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	11,22	11,30	49,11	345,46	
ЗАВТРАК 2	Сок	200	1,00	0,20	20,20	94	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	94	
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,62	2,65	6,91	58,63	6/2
	Икра свекольная или морковная	50	0,93	2,56	5,59	49,14	126
	Гуляш из свинины	70	12,67	29,27	3,79	329,9	260
	Каша пшеничная рассыпчатая	130/3	5,46	3,99	22,62	143,87	125
	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,08	18,32	72,48	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	57,75	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	24,69	39,15	76,52	751,57	
ПОЛДНИК	Пряник	50	3,15	1,05	37,80	173	4
	Какао с молоком	200	1,70	1,40	14,48	75,36	14/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,85	2,45	52,28	248,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	41,76	53,10	198,11	1439,39	
День 10							
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	41	5,23	4,72	0,31	64,58	1/6
	Капуста тушеная	150	3,76	3,26	14,97	105,78	8/3
	Чай	200	0,20	0,06	10,02	39,3	10/10
	Хлеб пшеничный 2	30	1,98	0,27	11,40	59,7	2
	Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		426	11,23	11,39	36,79	297,66	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Рассольник со сметаной	180	14,49	15,93	9,27	240,71	9/2
	Икра кабачковая для детского питания	50	0,95	4,45	3,85	59,5	4
	Картофельное пюре	130	2,82	4,52	18,84	127,72	3/3
	Биточки (котлеты) рыбные	70	8,79	5,77	14,69	146,2	9/7
	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,08	18,32	72,48	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	57,75	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	31,06	31,35	84,26	744,16	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с рисом	105	15,00	11,55	20,72	245,01	14/5
	Кисло-молочные продукты 2	180	7,20	2,70	25,74	162	4/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		285	22,20	14,25	46,46	407,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1496	64,89	57,39	177,31	1495,83	