

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 1						
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	7,64	5,28	42,07	235,5
ЗАВТРАК	Яйца вареные	10	1,27	1,15	0,07	15,75
ЗАВТРАК	Икра кабачковая(готовый продукт)	60	1,2	5,4	5,16	73,2
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (завтрак)	30	2,28	0,27	14,01	64,08
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	8,39	33,61
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	60	1,41	2,76	7,4	60,06
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	1,42	4,16	9,86	84,28
ОБЕД	Сметана (2вариант)	10	0,27	1,	0,39	11,9
ОБЕД	Мясо тушеное с овощами в соусе	180	16,87	12,06	12,37	224,89
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,68	53,4
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	0,	0,	0,	0
ОБЕД	Сок яблочный	180	0,9	0,	18,18	76,81
ПОЛДНИК	Пирог открытый	70	4,33	2,25	38,72	192,5
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1453,	45,1	42,99	183,27	1283,19
День 2						
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	250	6,03	6,63	18,03	155,75
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	7	1,62	2,06	0,	25,2
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (завтрак)	30	2,28	0,27	14,01	64,08
ЗАВТРАК	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33
ЗАВТРАК	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,1	2,56	9,5	77,9
ЗАВТРАК	Тефтели мясные (2-й вариант)	80	5,42	6,02	6,86	103,34
ЗАВТРАК	Рагу из овощей	180	3,58	9,49	16,92	166,48
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,68	53,4
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	38	0,	0,	0,	0
ЗАВТРАК	Компот из свежих плодов (1 вариант)	200	0,16	0,16	23,88	97,6
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	130	22,8	15,67	22,29	321,1
ПОЛДНИК	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,45
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	8,39	33,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610,	52,64	51,64	158,5	1301,7
День 3						
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	7,43	22,5	191,63
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	7	1,62	2,06	0,	25,2
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,01
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (завтрак)	30	2,28	0,27	14,01	64,08
ЗАВТРАК 2	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,21
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	3,12	2,24	12,4	85,04
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,42	9,42	12,86	185,34
ОБЕД	Капуста тушеная (гарнир)	180	3,73	5,83	16,97	135,18
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,68	53,4
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	0,	0,	0,	0

ОБЕД	Сок яблочный	180	0,9	0,	18,18	76,81
ПОЛДНИК	Пудинг из смеси круп (2 вариант)	150	8,36	10,77	38,13	266,43
ПОЛДНИК	Печенье/1	25	1,62	2,95	5,9	109,12
ПОЛДНИК	Кисель молочный	180	3,78	3,35	27,22	154,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710,	55,	55,05	200,23	1554,71

День 4

ЗАВТРАК	Суп молочный овсяный	250	8,73	8,32	25,88	213,25
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	7	1,62	2,06	0,	25,2
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (завтрак)	30	2,28	0,27	14,01	64,08
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,01
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33
ОБЕД	Томаты соленные	60	0,	0,	0,	0
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,26	13,72	83,8
ОБЕД	Рыба отварная	80	8,42	1,12	0,51	44,53
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,68	53,4
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	0,	0,	0,	0
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7
ПОЛДНИК	Ватрушки из дрожжевого теста	70	9,14	4,01	35,34	205,81
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500,	45,47	32,93	170,21	1142,79

День 5

ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	250	7,23	7,65	21,8	190,95
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (завтрак)	30	2,28	0,27	14,01	64,08
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	180	2,61	2,83	13,25	89,53
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33
ОБЕД	Огурцы соленные	60	0,48	0,06	1,02	7,8
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	4,02	8,36	75,52
ОБЕД	Сметана	10	0,27	1,	0,39	11,9
ОБЕД	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	9,09	6,5	16,49	160,99
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,68	53,4
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	0,	0,	0,	0
ОБЕД	Компот из свежих плодов (1 вариант)	200	0,16	0,16	23,88	97,6
ПОЛДНИК	Морковь, тушенная с яблоками	100	1,19	2,97	10,13	72,1
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный (полдник)	20	1,52	0,18	9,34	42,72
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,25	5,9	11,8	218,25
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	8,39	33,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1603,	31,69	35,7	157,95	1184,45

День 6

ЗАВТРАК	Каша вязкая с маслом и сахаром (крупя пшено)	150	3,9	2,7	30,29	154,27
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	7	1,62	2,06	0,	25,2
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (завтрак)	30	2,28	0,27	14,01	64,08
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	8,39	33,61
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33
ОБЕД	Томаты соленные	60	0,	0,	0,	0
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,36	4,26	13,3	109,7
ОБЕД	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2,49	0,32	15,21	73,64
ОБЕД	Голубцы ленивые	80	7,07	4,54	10,02	109,34
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,68	53,4
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	0,	0,	0,	0

ОБЕД	Кисель из сока натурального	180	0,5	0,05	27,18	111,24
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	4,78	2,32	33,46	164,27
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410,	36,96	29,02	194,87	1165,76
День 7						
ЗАВТРАК	Вареники ленивые (отварные)	180	24,68	21,85	25,51	398,77
ЗАВТРАК	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,01
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	60	1,41	2,76	7,4	60,06
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	4,02	8,36	75,52
ОБЕД	Сметана	10	0,27	1,	0,39	11,9
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	80	8,72	5,3	2,89	103,3
ОБЕД	Каша вязкая (крупа гречневая)	150	0,04	2,22	0,06	20,37
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,68	53,4
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	0,	0,	0,	0
ОБЕД	Сок яблочный	180	0,9	0,	18,18	76,81
ПОЛДНИК	Запеканка со свежими плодами	150	4,96	4,17	32,08	186
ПОЛДНИК	Печенье/1	25	1,62	2,95	5,9	109,12
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	8,39	33,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1563,	49,4	48,7	142,71	1268,1
День 8						
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	250	7,23	7,65	21,8	190,95
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	7	1,62	2,06	0,	25,2
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (завтрак)	30	2,28	0,27	14,01	64,08
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79
ЗАВТРАК	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33
ЗАВТРАК	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7
ОБЕД	Капуста квашенная	60	0,	0,	0,	0
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	1,4	2,5	8,4	62,28
ОБЕД	Котлеты рыбные любительские	80	5,49	3,02	4,52	63,81
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,68	53,4
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	0,	0,	0,	0
ПОЛДНИК	Макаронник	180	7,42	9,25	41,78	279,86
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	8,39	33,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610,	34,36	36,03	174,88	1157,48
День 9						
ЗАВТРАК	Томаты соленные	60	0,	0,	0,	0
ЗАВТРАК	Драчена	100	9,88	13,49	6,09	184,62
ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки отварные	52	5,72	12,43	0,21	135,2
ЗАВТРАК	Сыр (порция)	10	2,32	2,95	0,	36
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (завтрак)	30	2,28	0,27	14,01	64,08
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	180	2,61	2,83	13,25	89,53
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	60	1,41	2,76	7,4	60,06
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	4,02	8,36	75,52
ОБЕД	Сметана	10	0,27	1,	0,39	11,9
ОБЕД	Запеканка из печени с рисом	180	22,3	8,87	24,61	267,61
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,68	53,4
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	0,	0,	0,	0
ОБЕД	Сок яблочный	180	0,9	0,	18,18	76,81
ОБЕД	Булочка "Веснушка"	60	4,73	2,71	33,67	167,94
ОБЕД	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445,	61,2	59,97	152,82	1379,88

День 10						
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная с овощами	150	6,39	7,04	1,86	93,74
ЗАВТРАК	Пюре картофельное завтрак	150	3,06	4,8	20,45	137,25
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (завтрак)	30	2,28	0,27	14,01	64,08
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	8,39	33,61
ЗАВТРАК 2	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,21
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	3,12	2,24	12,4	85,04
ОБЕД	Суфле из курицы	80	12,32	13,74	2,6	165,18
ОБЕД	Капуста тушеная (гарнир)	180	3,73	5,83	16,97	135,18
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,68	53,4
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	0,	0,	0,	0
ОБЕД	Компот из свежих плодов (1 вариант)	200	0,16	0,16	23,88	97,6
ПОЛДНИК	Свекла, тушеная с яблоками	100	1,42	1,36	11,6	64
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный (полдник)	20	1,52	0,18	9,34	42,72
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,25	5,9	11,8	218,25
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,49	4,9	9,09	102,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1768,	49,95	54,78	161,69	1416,27
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15672,	461,77	446,81	1697,13	12854,33
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1567,2	46,177	44,681	169,713	1285,433
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			27,21	26,33	1697,13	757,42

Вит ами н С	№ реце птур ы
-------------------	------------------------

0	167a
0	213
0	55г
0	6
0	701/1
0	392
7,5	368
4	54
9,6	76
0,1	400б
9,8	274
0	701/2
0	700
3,6	399г
0,1	459
0,5	401в
35	

1,2	90a
0	6
0	7
1,4	397
0	701/1
7,5	368
12	84
0,3	287
7,6	137
0	701/2
0	700
1,7	372
0,3	237
0,1	351
0	392
32	

0,9	93
0	6
0	7
1,2	395
0	701/1
0,5	401в
9	80
0,1	282
31	336
0	701/2
0	700

3,6	399г
0,4	196a
0	703/1
1,3	384
48	

1,3	89a
0	6
0	7
0	701/1
1,2	395
7,5	368
0	55в
6,6	82
0,1	242
15	321
0	701/2
0	700
0,4	376
0,2	458
0,5	401в
32	

2,3	94
0	6
0	701/1
0,5	394
7,5	368
3	556
5,5	57
0,1	400a
7,3	302
0	701/2
0	700
1,7	372
2,5	345
0	701,2
0	703
0	392
30	

0	168л
0	6
0	7
0	701/1
0	392
7,5	368
0	55в
2,5	81
0	115
10	298
15	321
0	701/2
0	700

1	382
0,1	466
0,5	401B
36	

0,3	230
0	354
1,2	395
7,5	368
4	54
5,5	57
0,1	400a
0,7	277
0	1686
0	701/2
0	700
3,6	399r
0,4	190
0	703/1
0	392
23	

2,3	94
0	6
0	7
0	701/1
1,4	397
7,5	368
0,4	376
0	55a
2,2	85
0,1	256
15	321
0	701/2
0	700
0	209
0	392
29	

0	55B
0,3	228
0	275
0,1	7
0	6
0	701/1
0,5	394
7,5	368
4	54
5,5	57
0,1	400a
10	294
0	701/2
0	700
3,6	399r
0,1	473
0,5	401B
33	

1,7	247
18	321a
0	701/1
0	6
0	392
0,5	401B
9	80
1,1	310a
31	336
0	701/2
0	700
1,7	372
1,1	135
0	701,2
0	703
2,5	400
67	
365	
36	
22	