

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая манная молочная	200	6,98	8,90	29,06	220,92	11,43
	Бутерброды с маслом	30/7	2,34	5,30	15,54	119,35	13,5
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	7,00	28,21	0,93
	МАРМЕЛАД	20	0,02	0,00	15,88	64,2	отмена
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	9,52	14,20	67,48	432,68	25,86
ЗАВТРАК 2	сок	180	0,00	0,00	19,80	79,2	13,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,00	0,00	19,80	79,2	13,5
ОБЕД	Суп гороховый	200	12,50	7,22	19,80	194,5	9,61
	Макаронные изделия отварные	150	5,85	5,22	35,61	212,62	11,36
	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	60	7,44	11,64	0,00	139,8	13,6
	Соус красный	50	0,87	1,54	4,17	34,47	2,7
	Компот из смородины черной	180	0,27	0,11	15,44	63,04	6,45
	Хлеб	40	1,62	0,24	9,32	44	2,56
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	28,55	25,97	84,34	688,43	46,28
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	5,53	6,58	38,85	237,3	9,21
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	7,00	28,21	2,09
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	5,71	6,58	45,85	265,51	11,3
УЖИН	Запеканка из творога со сметаной	120	20,96	17,77	45,35	417,83	31
	Чай с молоком	180	1,49	1,44	2,14	28,73	4,16
ИТОГО ЗА УЖИН		300	22,45	19,21	47,49	446,56	35,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1840	66,23	65,96	264,96	1912,38	132,1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	80	7,14	12,80	1,79	151,14	11,15
	Бутерброды с маслом	30/7	2,34	5,30	15,54	119,35	13,07
	Чай с молоком	180	1,49	1,44	2,14	28,73	4,16
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		290	10,97	19,54	19,47	299,22	28,38
ЗАВТРАК 2	СНЕЖОК	150	3,90	3,75	16,50	88,5	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,90	3,75	16,50	88,5	15
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	200	13,36	6,34	16,88	178,36	11,7
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,61	2,25	38,81	210,39	4,81
	Тефтели мясные	70	10,49	7,74	9,06	147,95	24,61
	Соус красный	50	0,87	1,54	4,17	34,47	2,7
	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	60	1,24	3,16	7,22	62,43	отмена
	Кисель	180	0,02	0,00	19,87	79,92	3,73
	Хлеб	40	1,62	0,24	9,32	44	2,56
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	36,21	21,27	105,33	757,52	50,11
ПОЛДНИК	Пряники	40	1,92	1,12	31,08	134,32	4,2
	Молоко	180	5,22	5,76	8,46	108	15,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	7,14	6,88	39,54	242,32	19,4
УЖИН	Картофельное пюре	150	3,26	5,37	21,71	148,73	отмена
	Колбаса вареная	65	8,32	14,43	0,98	167,05	отмена
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	7,00	28,21	0,93
	Каша рисовая	200					10,89
	Хлеб	40	1,62	0,24	9,32	44	2,56
ИТОГО ЗА УЖИН		435	13,38	20,04	39,01	387,99	14,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1845	71,60	71,48	219,85	1775,55	127,27

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша "Геркулес" жидкая	200	6,78	9,22	30,86	230,86	10,67
	Батон	30					3,6
	Бутерброды с сыром	30/7/16	5,82	9,60	15,54	172,82	отмена
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	7,00	28,21	0,93
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	12,78	18,82	53,40	431,89	15,2
ЗАВТРАК 2	Йогурт	150	6,15	2,25	8,85	85,5	15,3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	6,15	2,25	8,85	85,5	15,3
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	9,82	5,64	11,44	135,88	5,54
	Капуста тушеная	150	3,91	6,96	16,82	146,98	20,7
	Котлеты, биточки, шницели	70	10,62	10,90	11,78	186,4	28,31
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,10	6,80	57,73	отмена
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	23,94	91,06	4,07
	Хлеб	40	1,62	0,24	9,32	44	2,56
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	26,72	26,84	80,10	662,05	61,18
ПОЛДНИК	Вафли	40	1,28	1,12	32,44	136,84	4,68
	Чай с молоком	180	1,49	1,44	2,14	28,73	4,16
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	отмена
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	3,17	2,96	44,38	212,57	8,84
УЖИН	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	80	10,10	9,22	32,16	251,3	41,47
	Чай с лимоном	180	0,23	0,00	10,19	41,72	2,09
ИТОГО ЗА УЖИН		260	10,33	9,22	42,35	293,02	43,56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1840	59,15	60,09	229,08	1685,03	144,08

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	7,76	9,34	36,76	258,9	12,7
	Бутерброды с маслом	30/7	2,34	5,30	15,54	119,35	13,07
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	7,00	28,21	0,93
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	10,28	14,64	59,30	406,46	26,7
	напиток" Витошка"	180	0,00	0,00	16,74	66,6	замена
ЗАВТРАК 2	Сок	180	0,00	0,00	16,74	66,6	13,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,00	0,00	16,74	66,6	13,5
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	14,22	9,20	10,54	183,1	16,94
	Запеканка картофельная с рыбой	150	34,38	17,61	25,26	397,35	29,32
	Какао с молоком	180	3,26	3,29	22,46	130,03	11,87
	Хлеб	40	1,62	0,24	9,32	44	2,56
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	53,48	30,34	67,58	754,48	60,69
ПОЛДНИК	Коржик молочный	70	3,36	10,15	31,50	228,97	12
	Чай с молоком						4,16
	Молоко	180	5,22	5,76	8,46	108	замена
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,58	15,91	39,96	336,97	16,16
УЖИН	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	70/50	7,45	7,88	10,58	142,91	замена
	Рис припущенный	180	4,45	5,60	46,10	252,65	замена
	Суп молочный с вермишелью						14,44
	Чай с сахаром	180	1,49	1,44	2,14	28,73	0,93
	Хлеб	40	1,62	0,24	9,32	44	2,56
ИТОГО ЗА УЖИН		470	15,01	15,16	68,14	468,29	17,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1880	87,35	76,05	251,72	2032,8	134,98

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	200	5,82	6,68	39,42	238,6	9,93
	Бутерброды с маслом	30/7	2,34	5,30	15,54	119,35	13,07
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	7,00	28,21	0,93
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	8,34	11,98	61,96	386,16	23,93
	Сок	180					13,5
ЗАВТРАК 2	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	замена
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	13,5
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	200	7,58	10,82	14,70	186,72	24,63
	Жаркое по-домашнему	200	17,18	16,20	20,88	298,78	37,5
	Компот из смородины черной	180	0,27	0,11	15,44	63,04	6,45
	Хлеб	40	1,62	0,24	9,32	44	2,56
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	26,65	27,37	60,34	592,54	71,14
ПОЛДНИК	Блины со сгущенным молоком	75/10	6,40	8,16	28,19	211,58	9,36
	Чай с лимоном	180	0,23	0,00	10,19	41,72	2,09
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	6,63	8,16	38,38	253,3	11,45
УЖИН	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,31	10,80	37,39	288,77	18,61
	Чай с молоком	180	1,49	1,44	2,14	28,73	4,16
	Батон	30	0,68	0,26	4,63	23,58	3,6
ИТОГО ЗА УЖИН		390	12,48	12,50	44,16	341,08	26,37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1775	55,60	60,51	225,84	1669,08	146,39

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	5,78	8,26	27,12	203,12	11,43
	Бутерброды с маслом	30/7	2,34	5,30	15,54	119,35	13,07
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	7,00	28,21	0,93
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	8,30	13,56	49,66	350,68	25,43
ЗАВТРАК 2	сок	180	0,00	0,00	19,80	79,2	13,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,00	0,00	19,80	79,2	13,5
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	13,18	6,34	19,62	188,42	12,91
	Плов из говядины	200	14,80	15,44	42,48	368,36	39,38
	Компот из смородины черной	180	0,27	0,11	15,44	63,04	6,45
	Хлеб	40	1,62	0,24	9,32	44	2,56
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	29,87	22,13	86,86	663,82	61,3
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	80	5,41	2,62	31,64	171,22	9,48
	Чай с молоком	180	1,49	1,44	2,14	28,73	4,16
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	6,90	4,06	33,78	199,95	13,64
УЖИН	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,61	2,25	38,81	210,39	4,81
	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	60	7,44	11,64	0,00	139,8	13,6
	Соус красный	50	0,87	1,54	4,17	34,47	2,7
	Чай с лимоном	180	0,23	0,00	10,19	41,72	2,09
	Хлеб	40	1,62	0,24	9,32	44	2,56
ИТОГО ЗА УЖИН		480	18,77	15,67	62,49	470,38	25,76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1950	63,84	55,42	252,59	1764,03	139,63

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,10	7,52	37,62	244,22	10,2
	Бутерброды с маслом	30/7	2,34	5,30	15,54	119,35	13,07
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	7,00	28,21	0,93
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	9,62	12,82	60,16	391,78	24,2
ЗАВТРАК 2	СНЕЖОК	150	3,90	3,75	16,50	88,5	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,90	3,75	16,50	88,5	15
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	13,38	8,06	13,86	181,72	43,92
	Макаронные изделия отварные	150	5,85	5,22	35,61	212,62	11,36
	Голубцы ленивые	70	9,84	8,85	7,62	149,89	24,09
	Соус красный	50	0,87	1,54	4,17	34,47	2,7
	Винегрет овощной	60	1,23	6,08	4,58	78,04	отмена
	Кисель	180	0,02	0,00	19,87	79,92	3,73
	Хлеб	40	1,62	0,24	9,32	44	2,56
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	32,81	29,99	95,03	780,66	88,36
ПОЛДНИК	Гренка с сыром	50	5,33	7,78	15,51	154,22	замена
	сухари	30					5,36
	Чай с лимоном	180	0,23	0,00	10,19	41,72	2,09
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43	отмена
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	6,46	7,98	33,80	238,94	7,45
УЖИН	Расстегаи с рыбой	70	8,32	9,04	29,24	231,01	18,69
	Чай с молоком	180	1,49	1,44	2,14	28,73	4,16
	Конфеты	20	1,12	7,40	9,80	110,2	отмена
ИТОГО ЗА УЖИН		270	10,93	17,88	41,18	369,94	22,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1910	63,72	72,42	246,67	1869,82	157,86

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	200	8,64	8,50	38,98	266,62	17,73
	Бутерброды с маслом	30/7	2,34	5,30	15,54	119,35	13,07
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	7,00	28,21	0,93
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	отмена
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	13,41	17,34	83,99	539,31	31,73
ЗАВТРАК 2	Йогурт	150	6,15	2,25	8,85	85,5	15,3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	6,15	2,25	8,85	85,5	15,3
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	14,28	8,60	11,40	181,04	14,83
	позы	100	19,44	10,97	50,61	378,49	29,96
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	23,94	91,06	4,07
	Хлеб	40	1,62	0,24	9,32	44	2,56
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	35,43	19,81	95,27	694,59	51,42
ПОЛДНИК	Творожники песочные	70	7,97	9,92	30,82	242,11	замена
	Печенье	30					6,5
	Чай с молоком	180	1,49	1,44	2,14	28,73	4,16
	Молоко	180	5,22	5,76	8,46	108	замена
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	13,19	15,68	39,28	350,11	10,66
УЖИН	Рис отварной с овощами	200	5,14	9,34	34,00	282,66	8,12
	Чай с молоком	180	1,49	1,44	2,14	28,73	4,16
	Хлеб	40	1,62	0,24	9,32	44	2,56
ИТОГО ЗА УЖИН		420	8,25	11,02	45,46	355,39	14,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1780	76,43	66,10	272,85	2024,9	123,95

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,14	7,00	34,60	219,36	10,89
	Бутерброды с повидлом	30/7/20	2,34	5,18	15,54	118,21	замена
	Батон	30					3,6
	Чай с молоком	180	1,49	1,44	2,14	28,73	4,16
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	8,97	13,62	52,28	366,3	18,65
	Сок						13,5
ЗАВТРАК 2	напиток" Витошка"	180	0,00	0,00	16,74	66,6	замена
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,00	0,00	16,74	66,6	13,5
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	13,46	8,00	16,20	190,98	13,64
	Картофельное пюре	150	3,26	5,37	21,71	148,73	21,31
	Шницель рыбный натуральный	70	14,34	5,30	17,53	174,59	20,17
	Салат из моркови	60	0,68	6,05	5,44	79,24	отмена
	Какао с молоком	180	3,26	3,29	22,46	130,03	11,87
	Хлеб	40	1,62	0,24	9,32	44	2,56
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	36,62	28,25	92,66	767,57	69,55
ПОЛДНИК	Блинчики со сметаной	75	5,44	4,82	24,49	163,27	9,74
	Чай с лимоном	180	0,23	0,00	10,19	41,72	2,09
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	5,67	4,82	34,68	204,99	11,83
УЖИН	Макаронные изделия, запеченные с сыром	180	10,31	10,80	37,39	288,77	18,62
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	7,00	28,21	0,93
	Хлеб	40	1,62	0,24	9,32	44	2,56
ИТОГО ЗА УЖИН		400	12,11	11,04	53,71	360,98	22,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1945	63,37	57,73	250,07	1766,44	135,64

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,90	6,04	19,34	156,1	14,44
	Бутерброды с маслом	30/7	2,34	5,30	15,54	119,35	замена
	Батон						3,6
	Чай с лимоном	180	0,23	0,00	10,19	41,72	2,09
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8	отмена
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	8,71	11,37	69,01	414,97	20,13
ЗАВТРАК 2	сок	180	0,00	0,00	19,80	79,2	13,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,00	0,00	19,80	79,2	13,5
ОБЕД	Суп картофельный	200	9,88	5,30	18,94	163,18	23,16
	Рагу из овощей	155	3,38	6,34	16,01	136,34	16
	Колбаса вареная	65	8,32	14,43	0,98	167,05	25,29
	Компот из смородины черной	180	0,27	0,11	15,44	63,04	6,45
	Хлеб	40	1,62	0,24	9,32	44	2,56
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	23,47	26,42	60,69	573,61	73,46
ПОЛДНИК	Кекс "Столичный"	80	3,09	12,25	34,42	256,39	замена
	Чай с молоком	180	1,49	1,44	2,14	28,73	4,16
	Вафли						4,68
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	отмена
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	12,38	15,35	22,92	279,78	8,84
	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	78,75	7,6
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	7,00	28,21	0,93
	Бутерброды с маслом	30/7	2,34	5,30	15,54	119,35	13,07
	Бутерброды с сыром	30/7/16	5,82	9,60	15,54	172,82	замена
ИТОГО ЗА УЖИН		360	4,98	14,09	46,36	332,12	21,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1880	49,54	67,23	218,78	1679,68	137,53
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1880	49,54	67,23	218,78	1679,68	1379,43
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1880	49,54	67,23	218,78	1679,68	137,9