

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом)	180	6.30	13.10	25.74	198.14	182 обр.уч
	Бутерброды с маслом	30	1.88	4.84	11.00	90.51	1
	Чай с лимоном	200	0.12	0.00	6.22	25.74	412
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	8.30	17.94	42.96	314.39	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0.70	0.14	22.27	93.5	418
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	0.70	0.14	22.27	93.5	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	1.70	2.30	13.94	83.58	101
	Бефстроганов из отварного мяса	80	9.72	7.03	2.46	112.38	294
	Макаронные изделия отварные	130	5.14	0.96	39.47	272.61	218
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0.40	0.05	1.25		771 обр.уч.
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	701
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700
	Компот из сушеных фруктов	180	0.05	0.00	9.58	36.49	394
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	21.36	11.00	91.21	628.34	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	8.71	17.82	17.78	275.58	229
	Горох овощной отварной (с маслом)	50	10.98	2.04	25.42	157.62	131 обр.уч
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	700
	Фрукты и ягоды свежие	70	0.28	0.28	6.86	32.9	386a
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0.06	0.00	6.00	23.34	411
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		490	21.35	20.38	62.74	524.24	
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	701
	Повидло, джем, варенье (порциями)	20	0.00	0.00	0.00		086 пер.
	Молоко кипяченое	200	6.10	6.72	9.86	126	419
ИТОГО ЗА УЖИН		250	8.47	7.02	24.35	190.08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2020	60.18	56.48	243.53	1750.55	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью	170	17.14	16.66	40.43	427.07	238
	Бутерброды с маслом	30	1.88	4.84	11.00	90.51	1
	Какао с молоком	200	4.08	4.24	11.96	102.48	416
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	23.10	25.74	63.39	620.06	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	386
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.40	9.80	47	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1.72	4.54	10.82	91.26	63
	Биштекс рубленный	80	9.34	19.01	16.35	241.71	266 обр.уч
	Пюре картофельное	130	2.87	3.90	32.16	123.66	339
	Салат из свежих огурцов	60	0.46	3.65	1.43	40.34	13
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	700
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	10.49	43.4	390
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	19.41	32.04	97.61	670.09	
ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой овсяной	200	6.00	18.24	27.80	271.8	101
	Булочка "Веснушка"	80	6.30	3.79	46.43	247.67	456
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	6.00	2.00	8.00	80	420
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	18.30	24.03	82.23	599.47	
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	701
	Повидло, джем, варенье (порциями)	20	0.00	0.00	0.00		086 пер.
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0.06	0.00	6.00	23.34	411
ИТОГО ЗА УЖИН		250	2.43	0.30	20.49	87.42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1950	63.64	82.51	273.52	2024.04	
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	200	6.00	18.96	28.16	271.02	99
	Бутерброды с сыром	50	5.59	6.58	16.17	140.27	3
	Кофейный напиток с молоком	180	3.02	3.31	10.06	81.92	414
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	14.61	28.85	54.39	493.21	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0.70	0.14	22.27	93.5	418
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	0.70	0.14	22.27	93.5	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	1.96	2.90	11.32	79.98	91
	Птица тушеная	80	8.60	9.62	18.05	165.25	318

	Каша вязкая гречневая	130	3.90	4.08	17.38	122.12	182
	Икра свекольная или морковная	60	1.65	3.07	8.89	70.25	55
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	700
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0.07	0.00	20.03	80.46	383
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	21.06	20.47	102.03	647.78	
ПОЛДНИК	Рыба припущенная	80	15.66	2.74	0.30	88.77	259
	Картофель отварной с луком	130	2.81	6.19	29.56	154.41	26 обр.уч
	Капуста тушеная	60	1.54	2.18	6.49	52.33	354
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	32.04	701
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0.06	0.00	6.00	23.34	411
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		485	21.26	11.26	49.59	350.88	
УЖИН	Фрукты и ягоды свежие	70	0.28	0.28	6.86	32.9	386a
	Хлеб пшеничный	10	0.79	0.10	4.83	21.36	701
	Чай с лимоном	200	0.12	0.00	6.22	25.74	412
ИТОГО ЗА УЖИН		280	1.19	0.38	17.91	80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2085	58.82	61.10	246.19	1665.37	
День 4							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	170	19.43	14.45	33.20	388.67	249
	Бутерброды с маслом	30	1.88	4.84	11.00	90.51	1
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0.06	0.00	6.00	23.34	411
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	21.37	19.29	50.20	502.52	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	386
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.40	9.80	47	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4.40	4.50	15.38	121.22	87
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	15	1.87	0.24	11.41	50.46	123
	Печень тушеная в соусе	80	11.06	7.56	15.55	143.65	261 обр.уч
	Картофель отварной	130	2.69	3.11	29.34	125.16	136
	Салат из белокочанной капусты	60	0.93	3.05	5.63	53.69	21
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	700
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	10.49	43.4	390
ИТОГО ЗА ОБЕД		715	24.39	19.20	104.50	624.58	
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом)	180	5.40	16.74	23.47	259.49	175 обр.уч
	Булочка российская	80	5.72	5.20	37.48	221.98	457
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	6.00	2.00	8.00	80	420
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		460	17.12	23.94	68.95	561.47	
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	701
	Повидло, джем, варенье (порциями)	20	0.00	0.00	0.00	0	86 пер.
	Чай с молоком или сливками	200	2.96	3.20	10.70	83.38	413
ИТОГО ЗА УЖИН		250	5.33	3.50	25.19	147.46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1925	68.61	66.33	258.64	1883.03	
День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.00	13.02	29.68	278.04	100
	Бутерброды с сыром	50	5.59	6.58	16.17	140.27	3
	Кофейный напиток с молоком	180	3.02	3.31	10.06	81.92	414
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	14.61	22.91	55.91	500.23	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0.70	0.14	22.27	93.5	418
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	0.70	0.14	22.27	93.5	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.54	4.16	7.52	74.4	473
	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	80	3.36	3.68	7.82	127.97	280
	Пюре картофельное	130	2.87	3.90	32.16	123.66	339
	Салат из свеклы	60	0.85	3.65	5.02	56.3	34
	Хлеб пшеничный	10	0.79	0.10	4.83	21.36	701
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700
	Компот из сушеных фруктов	180	0.05	0.00	9.58	36.49	394
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	11.44	15.85	76.95	492.38	
ПОЛДНИК	Котлеты рубленые из птицы или кролика	80	6.49	10.11	20.44	231.81	322
	Рис отварной	130	3.33	4.06	34.44	187.66	332
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0.40	0.05	1.25	7	71 обр.уч.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	700
	Чай с лимоном	200	0.12	0.00	6.22	25.74	412
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	11.66	14.46	69.03	487.01	
УЖИН	Хлеб пшеничный	10	0.79	0.10	4.83	21.36	701
	Фрукты и ягоды свежие	70	0.28	0.28	6.86	32.9	386

	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0.06	0.00	6.00	23.34	411
ИТОГО ЗА УЖИН		280	1.13	0.38	17.69	77.6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2050	39.54	53.74	241.85	1650.72	
День 6							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	120	7.00	6.17	37.78	187.07	220
	Горох овощной отварной (с маслом)	50	10.98	2.04	25.42	157.62	131 обр.уч
	Бутерброды с маслом	30	1.88	4.84	11.00	90.51	1
	Чай с лимоном	200	0.12	0.00	6.22	25.74	412
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	19.98	13.05	80.42	460.94	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0.70	0.14	22.27	93.5	418
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	0.70	0.14	22.27	93.5	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4.40	4.50	15.38	121.22	87
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	15	1.87	0.24	11.41	50.46	123
	Голубцы ленивые	150	8.58	10.15	28.79	295.79	315
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0.40	0.05	1.25	7.71	обр.уч.
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87.70	700
	Компот из сушеных фруктов	180	0.05	0.00	9.58	36.49	394
ИТОГО ЗА ОБЕД		645	18.60	15.54	83.11	597.96	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	8.71	17.82	17.78	275.58	229
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0.00	0.00	0.00	0	121 пер.
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Плоды и ягоды свежие	70	0.28	0.28	6.86	32.9	386
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0.06	0.00	6.00	23.34	411
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		490	10.63	18.30	40.30	374.54	
УЖИН	Пряники	50	2.40	1.40	38.85	167.9	608 пер.
	Молоко кипяченое	200	6.10	6.72	9.86	126	419
ИТОГО ЗА УЖИН		250	8.50	8.12	48.71	293.9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1955	58.41	55.15	274.81	1820.84	
День 7							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с рисом	170	19.64	14.69	34.54	421.84	250
	Бутерброды с маслом	30	1.88	4.84	11.00	90.51	1
	Чай с молоком или сливками	200	2.96	3.20	10.70	83.38	413
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	24.48	22.73	56.24	595.73	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	386
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.40	9.80	47	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	2.16	2.36	16.34	95.46	101
	Гуляш из отварного мяса	80	9.72	7.58	11.09	119.73	293
	Картофель отварной	130	2.69	3.11	29.34	125.16	136
	Салат из свеклы	60	0.85	3.65	5.02	56.3	34
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	701.4
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87.70	700
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	10.49	43.4	390
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	21.23	17.74	103.47	591.13	
ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой гречневой	200	6.00	13.12	28.60	275.08	101
	Сдоба обыкновенная	80	6.46	3.44	44.99	240.15	449
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	6.00	2.00	8.00	80	420
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	18.46	18.56	81.59	595.23	
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	701
	Повидло, джем, варенье (порциями)	20	0.00	0.00	0.00	0	86 пер.
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0.06	0.00	6.00	23.34	411
ИТОГО ЗА УЖИН		250	2.43	0.30	20.49	87.42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1960	67.00	59.73	271.59	1916.51	
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой рисовой	200	5.00	12.92	28.56	270.68	101
	Бутерброды с маслом	30	1.88	4.84	11.00	90.51	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3.02	3.31	10.06	81.92	414
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	9.90	21.07	49.62	443.11	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0.70	0.14	22.27	93.5	418
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	0.70	0.14	22.27	93.5	
ОБЕД	Борщ с картофелем	200	1.82	4.22	13.02	97.46	64
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	80	6.49	10.11	20.44	231.81	322
	Каша вязкая с крупой пшеничной	130	4.03	2.30	35.22	119.98	182
	Салат из белокочанной капусты	60	0.93	3.05	5.63	53.69	21
	Хлеб пшеничный	10	0.79	0.10	4.83	21.36	701.2
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87.70	700

	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	180	0.29	0.00	11.29	44.91	399
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	17.65	20.38	107.13	656.21	
ПОЛДНИК	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	3.22	1.32	15.70	125.1	1271
	Пюре картофельное	130	2.87	3.90	32.16	123.66	339
	Икра свекольная или морковная	60	1.65	3.07	8.89	70.25	55
	Хлеб пшеничный	10	0.79	0.10	4.83	21.36	701.2
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0.06	0.00	6.00	23.34	411
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	8.59	8.39	67.58	363.71	
УЖИН	Фрукты и ягоды свежие	70	0.28	0.28	6.86	32.9	386
	Печенье	25	1.88	2.95	18.73	104.28	609 пер.
	Чай с лимоном	200	0.12	0.00	6.22	25.74	412
ИТОГО ЗА УЖИН		295	2.28	3.23	31.81	162.92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2065	39.12	53.21	278.41	1719.45	
День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	170	19.43	14.45	33.20	388.67	249
	Бутерброды с маслом	30	1.88	4.84	11.00	90.51	11
	Какао с молоком	200	4.08	4.24	11.96	102.48	416
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	25.39	23.53	56.16	581.66
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	386
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.40	9.80	47	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.32	2.44	16.56	97.62	288
	Котлеты, биточки, шницели рубленные	80	4.81	8.06	15.66	167.63	299
	Рагу из овощей	130	2.20	6.28	26.01	118.44	148
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0.40	0.05	1.25		771 обр.уч.
	Хлеб пшеничный	10	0.79	0.10	4.83	21.36	701.2
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70		87700
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	10.49	43.4	390
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	13.96	17.67	91.50	542.45	
ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой пшенной	200	6.00	13.12	29.44	278.04	101
	Крендель сахарный	80	5.59	6.53	47.93	272.6	443
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	6.00	2.00	8.00	80	420
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	17.59	21.65	85.37	630.64	
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	701
	Повидло, джем, варенье (порциями)	20	0.00	0.00	0.00		086 пер.
	Чай с молоком или сливками	200	2.96	3.20	10.70	83.38	413
ИТОГО ЗА УЖИН		250	5.33	3.50	25.19	147.46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1930	62.67	66.75	268.02	1949.21	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой пшеничной	200	6.00	12.94	29.70	276.44	101
	Бутерброды с сыром	50	5.59	6.58	16.17	140.27	3
	Кофейный напиток с молоком	180	3.02	3.31	10.06	81.92	414
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	14.61	22.83	55.93	498.63	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0.70	0.14	22.27	93.5	418
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	0.70	0.14	22.27	93.5	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1.72	4.54	10.82	91.26	63
	Рыба, тушенная с овощами	80	8.30	4.48	18.64	84.61	261
	Рис отварной	130	3.33	4.06	34.44	187.66	332
	Салат из свежих огурцов	60	0.46	3.65	1.43	40.34	13
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700
	Компот из сушеных фруктов	180	0.05	0.00	9.58	36.49	394
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	17.42	17.29	94.59	535.28	
ПОЛДНИК	Оладьи из печени	80	5.98	13.32	17.53	236.18	282 обр.уч
	Картофель отварной	130	2.69	3.11	29.34	125.16	136
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	700
	Салат из свеклы	60	0.85	3.65	5.02	56.3	34
	Чай с лимоном	200	0.12	0.00	6.22	25.74	412
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		490	10.96	20.32	64.79	478.18	
УЖИН	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	32.04	701.3
	Фрукты и ягоды свежие	70	0.28	0.28	6.86	32.9	386a
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0.06	0.00	6.00	23.34	411
ИТОГО ЗА УЖИН		285	1.53	0.43	20.10	88.28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2075	45.22	61.01	257.68	1693.87	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		20015	563.21	616.01	2614.24	18073.59	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2001.5	56.32	61.60	261.42	1807.36	



