

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая

Ф.Н. Бикинева

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146	171
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	111
	Сыр (порциями)	6	1,39	1,77	0,00	21,6	7
	Какао с молоком	170	3,47	3,01	14,94	101,05	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		411	12,86	14,40	48,72	376,55	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	537
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом	50	0,60	0,05	11,30	48	22
	Суп картофельный с клецками	165	0,73	1,57	5,26	37,95	151
	Клецки мучные	15	0,88	0,83	3,59	25,32	178
	Голубцы ленивые	180	16,20	20,29	13,91	303,61	306
	Соус томатный	20	0,22	0,75	1,39	13,12	462
	Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44	124
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	ИТОГО ЗА ОБЕД		660	28,91	31,07	68,22	577,44
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	120	21,05	14,46	20,58	296,4	237
	Соус яблочный	20	0,02	0,02	3,41	13,86	362
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	120	3,48	3,00	4,80	60	635
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	24,55	17,48	28,79	370,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1431	66,82	63,05	155,83	1370,25	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	5,94	8,00	26,70	202,58	189
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	111
	Сыр (порциями)	6	1,39	1,77	0,00	21,6	7
	Кофейный напиток на молоке	170	2,55	2,63	15,21	92,65	198
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		411	12,18	16,76	56,71	424,73	
10:00	Плоды свежие	100	0,80	0,20	7,50	38	118
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,80	0,20	7,50	38	
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,60	5,20	3,25	62	53
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,58	5,60	59,76	147
	Сметана	11	0,29	1,65	0,40	17,82	488
	Картофель тушеный	130	2,86	7,97	19,67	163,8	142
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,44	9,24	12,66	183	282
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	64,8	610
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	ИТОГО ЗА ОБЕД		681	21,20	28,24	74,65	638,18
ПОЛДНИК	Зразы рыбные рубленые	100	11,40	3,40	10,60	119	350
	Соус томатный с овощами	20	0,24	0,82	1,49	14,32	463
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с лимоном	120/7/3	0,07	0,01	6,22	24,97	393
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	13,99	4,47	33,07	228,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1462	48,17	49,67	171,93	1329,7	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	6,40	11,40	35,76	271,2	261
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	111
	Сыр (порциями)	6	1,39	1,77	0,00	21,6	7
	Какао с молоком	170	3,47	3,01	14,94	101,05	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		411	13,56	20,54	65,50	501,75	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,10	0,10	12,60	56	537
ИТОГО ЗА 10:00		100	1,10	0,10	12,60	56	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	180	1,62	5,00	5,12	72,3	3
	Расстегай ленинградский	180	1,61	3,69	11,95	86,94	76
	Сметана	11	0,29	1,65	0,40	17,82	488
	Тедтели из мяса говядины	80	11,40	9,70	7,50	163	208
	Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	81,9	428
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	64,8	610
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	ИТОГО ЗА ОБЕД		681	23,38	25,32	63,21	573,96
ПОЛДНИК	Сывле творожное	110	16,17	13,31	15,07	246,4	19/5
	Молоко стученное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	490
	Чай черный	120	0,00	0,00	5,46	21	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	17,61	15,01	31,63	333	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1442	55,65	60,97	172,94	1464,71	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	274
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	111
	Сыр (порциями)	6	1,39	1,77	0,00	21,6	7
	Какао с молоком	170	3,47	3,01	14,94	101,05	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		411	11,78	17,38	62,41	451,55	
10:00	Плоды свежие	100	0,80	0,20	7,50	38	118
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,80	0,20	7,50	38	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	180	1,66	3,06	10,89	77,76	149
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,23	13,95	66,84	176
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,44	9,24	12,66	183	282
	Картофельное пюре	130	2,69	3,64	17,85	117	3/3
	Соус томатный с овощами	20	0,24	0,82	1,49	14,32	463
	Напиток из шиповника	180	0,18	0,09	15,03	58,5	15/10
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	ИТОГО ЗА ОБЕД		660	22,76	17,68	88,47	604,42
ПОЛДНИК	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,80	5,05	1,50	54,5	17
	Раба, тушеная в томате с овощами	100	9,79	1,84	4,79	73,57	299
	Чай с лимоном	120/7/3	0,07	0,01	6,22	24,97	393
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	12,94	6,94	27,27	223,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1471	48,28	42,20	185,65	1317,51	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная с изюмом и с маслом сливочным	200	7,30	9,60	29,30	232	13/4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	111
	Сыр (порциями)	6	1,39	1,77	0,00	21,6	7
	Какао с молоком	170	3,47	3,01	14,94	101,05	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		411	14,46	18,74	59,04	462,55	
10:00	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	120	3,48	3,00	4,80	60	635
Печенье	16	1,20	1,57	11,90	66,72	609	
ИТОГО ЗА 10:00		136	4,68	4,57	16,70	126,72	
ОБЕД	Винегрет овощной	50	0,65	5,40	3,40	65	82
	Суп-лапша домашняя	180	1,84	4,01	10,01	79,92	162
	Рагу из мяса кур	210	20,79	22,89	20,16	371,7	3/9
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	64,8	610
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	ИТОГО ЗА ОБЕД		670	27,03	32,90	66,74	668,42
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	80	4,66	4,94	28,00	174,66	562
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	120	0,84	0,00	17,40	73,2	516
	Плоды свежие	100	0,80	0,20	7,50	38	118
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,30	5,14	52,90	285,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1517	52,47	61,35	195,38	1543,55	

День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,8	170
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	111
	Сыр (порциями)	6	1,39	1,77	0,00	21,6	7
	Какао с молоком	170	3,47	3,01	14,94	101,05	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	411	11,98	14,30	46,26	362,35		
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,10	0,10	12,60	56	537
ИТОГО ЗА 10:00	100	1,10	0,10	12,60	56		
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с яблоками	50	0,55	5,10	2,65	58,5	18
	Суп из овощей со сметаной	180	2,16	3,02	7,34	65,52	95
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Картофельное пюре	130	2,69	3,64	17,85	117	3/3
	Соус томатный	20	0,22	0,75	1,39	13,2	462
	Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44	124
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД	690	28,34	29,33	74,56	586,58		
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоками	110	14,97	11,74	16,09	229,9	240
	Молоко гущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	490
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	120	3,48	3,00	4,80	60	535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	19,89	16,44	31,99	355,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1451	61,31	60,17	165,41	1360,43		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,6	273
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	111
	Сыр (порциями)	6	1,39	1,77	0,00	21,6	7
	Кофейный напиток на молоке	170	2,55	2,63	15,21	92,65	198
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	411	14,04	18,22	65,81	505,75		
10:00	Плоды свежие	100	0,80	0,20	7,50	38	118
ИТОГО ЗА 10:00	100	0,80	0,20	7,50	38		
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	50	0,45	5,10	3,60	62	21
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,60	7,67	68,4	133
	Сметана	11	0,29	1,65	0,40	17,82	488
	Пюре	80	11,60	12,56	2,56	169,8	94
	Макаронные изделия отварные	130	4,99	0,72	26,99	134,42	204
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	64,8	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД	681	22,39	24,23	74,39	604,04		
ПОЛДНИК	Котлеты или биточки рыбные	110	17,74	12,62	15,10	246,4	82
	Соус томатный с овощами	20	0,24	0,82	1,49	14,32	463
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с лимоном	120/7/3	0,07	0,01	6,22	24,97	393
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	20,33	13,69	37,57	356,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1472	57,56	56,34	185,27	1503,98		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	266
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	111
	Сыр (порциями)	6	1,39	1,77	0,00	21,6	7
	Какао с молоком	170	3,47	3,01	14,94	101,05	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	411	12,42	20,80	54,80	456,75		
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,10	0,10	12,60	56	537
ИТОГО ЗА 10:00	100	1,10	0,10	12,60	56		
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	50	0,85	2,65	5,25	48	65
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,28	3,58	5,60	59,76	147
	Сметана	11	0,29	1,65	0,40	17,82	488
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	130	2,69	4,94	27,56	113,53	440
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	64,8	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД	681	21,28	22,66	84,54	573,91		
ПОЛДНИК	Сырники с морковью	110	13,78	11,74	19,66	233,2	329
	Соус яблочный	20	0,02	0,02	3,41	13,86	362
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	120	3,48	3,00	4,80	60	535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	17,28	14,76	27,87	307,06		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1442	52,08	58,32	179,81	1393,72		
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	228,4	272
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	111
	Сыр (порциями)	6	1,39	1,77	0,00	21,6	7
	Кофейный напиток на молоке	170	2,55	2,63	15,21	92,65	198
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	411	13,40	18,16	59,81	450,55		
10:00	Плоды свежие	100	0,80	0,20	7,50	38	118
ИТОГО ЗА 10:00	100	0,80	0,20	7,50	38		
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	50	0,90	3,10	4,45	49,5	71
	Свекольник	180	1,57	3,20	8,66	69,84	136
	Азу	80	14,00	16,50	1,70	211	93
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	3,04	31,75	169,68	179
	Напиток из шиповника	180	0,18	0,09	15,03	58,5	15/10
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	23,07	26,53	78,29	645,52	
ПОЛДНИК	Руллет из рыбы	110	14,85	7,92	11,00	174,9	356
	Рагу из овощей	100	1,63	2,47	9,00	64,67	18/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с лимоном	120/7/3	0,07	0,01	6,22	24,97	393
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	360	18,73	10,64	40,98	335,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1541	56,00	55,53	185,58	1469,11		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,20	6,60	29,30	206	2/4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	111
	Сыр (порциями)	6	1,39	1,77	0,00	21,6	7
	Какао с молоком	170	3,47	3,01	14,94	101,05	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	411	14,36	15,74	59,04	436,55		
10:00	Плоды свежие	100	0,80	0,20	7,50	38	118
ИТОГО ЗА 10:00	100	0,80	0,20	7,50	38		
ОБЕД	Салат сельдь с картофелем	50	2,60	6,35	5,15	88	68
	Суп крестьянский с крупой	180	1,53	3,67	10,48	81	160
	Сметана	11	0,29	1,65	0,40	17,82	488
	Котлеты рубленые из птицы	80	11,32	16,15	11,70	238,49	129
	Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	81,9	428
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	64,8	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД	681	24,30	33,10	65,97	659,01		
ПОЛДНИК	Омлет с зеленым горошком	140	9,34	11,02	5,04	156,8	308
	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,4	51
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Напиток из шиповника	120	0,42	0,18	13,68	58,2	538
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	12,94	14,74	38,52	338,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1542	52,40	63,78	171,03	1472,46		
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:	14771	556,74	571,38	1768,83	14225,42		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1477,1	55,07	57,14	176,88	1422,54		