

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 8 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	10,18	6,32	26,34	223,16	68
	Чай сладкий	200	3,06	12	13	49,28	136
	Печенье	20	1,28	3,36	13,7	90,0	
итого за завтрак		<i>420</i>	<i>14,52</i>	<i>21,68</i>	<i>53,04</i>	<i>362,44</i>	
обед	Суп крестьянский со сметаной	200	1,6	2,42	13,2	92,08	39
	Плов с курицей	180	19,57	14,82	45,46	395,5	3,28*
	Хлеб	30	0,64	1,84	12,55	64,3	147
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	200
итого за обед		<i>610</i>	<i>32</i>	<i>26,07</i>	<i>97,42</i>	<i>664,16</i>	
полдник	Винегрет	100	1,61	5,19	8,40	91,51	2
	Хлеб	30	0,64	1,84	12,55	64,3	147
	Чай сладкий	200	3,06	12	13	49,28	136
	Вафли	24	0,8	0,7	18,6	85	152
итого за		<i>350</i>	<i>8,54</i>	<i>18,96</i>	<i>60,9</i>	<i>332,99</i>	

полдник							
Итого за день:		55,06	55,06	66,71	192,76	1359,00	
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	11	6,65	22,64	216,44	69
	Чай сладкий	200	3,06	12	13	49,28	136
	Печенье	20	1,28	3,36	13,7	90,0	
итого за завтрак		420	15,34	22,01	49,34	355,72	
обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	1,9	3,38	12,24	94,7	34
	Тефтели мясо-крупяные	80	7,59	10,11	5,18	134,98	108
	Вермишель с маслом	100	4,1	3,9	20,8	138,25	77
	Хлеб	30	0,64	1,84	12,55	64,3	147
	Напиток фруктовый	200	0,06	0,16	17,42	70,35	5
итого за обед		610	16,72	18,62	76,54	545,48	
полдник	Омлет	100	9,06	7,85	3,21	124,93	79
	Хлеб	30	0,64	1,84	12,55	64,3	147
	Сушка	20	1,24	2	9,34	59,86	
	Кисель	200	0	0	19,6	80	122
итого за полдник		350	10,94	11,69	44,7	329,09	
Итого за день:		1380	43,00	52,32	219,92	1230,29	

Неделя 1 День 3							
завтрак	Запеканка творожная	150	13,13	19,14	20,73	287,62	83
	Кофейный напиток на молоке	200	5,04	4,58	21,5	145,34	130
итого за завтрак		350	18,17	23,72	42,23	432,96	
обед	Суп с клецками на курином бульоне	200	1,72	5,1	16,9	114,2	45
	Овощное рагу с курицей	150	14,8	20,31	9,6	270,19	59
	Хлеб	30	0,64	1,84	12,55	64,3	147
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	200
итого за обед		580	27,35	34,24	65,26	560,97	
полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9	20,64	187,04	35
	Чай сладкий	200	3,06	12	13	49,28	136
	Сушка	20	1,24	2	9,34	59,86	
итого за полдник		420	10,9	23	42,98	296,18	
Итого за день:		1350	56,42	80,96	150,57	1290,11	
Неделя 1 День 4							
завтрак	Каша манная	200	12,16	16,4	54,8	416,00	189
	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	121
	Вафли	24	0,8	0,7	18,6	85	152

итого за завтрак		424	19,6	23,5	95,76	670,82	
обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	1,74	3,08	5,42	64,98	30
	Куриное суфле	80	20,9	17,9	4,4	236,6	112
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,82	27,45	180,34	67
	Хлеб	30	0,64	1,84	12,55	64,3	147
	Напиток фруктовый	200	0,06	0,16	17,42	70,35	5
итого за обед		610	29,04	27,8	67,24	616,57	
полдник	Пюре картофельное	100	2,17	3,12	5,36	82,60	58
	Огурец солёный	40	0,38	0	0,88	6,5	
	Хлеб	30	0,64	1,84	12,55	64,3	147
	Чай сладкий	200	3,06	12	13	49,28	136
	Печенье	20	1,28	3,36	13,7	90,0	
итого за полдник		390	7,53	20,32	45,49	292,68	
Итого за день:		1424	56,17	71,62	208,49	1580,07	
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша пшённая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	70
	Кофейный напиток на молоке	200	5,04	4,58	21,5	145,34	130
	Печенье	20	1,28	3,36	13,7	90,0	
итого за		420	13,08	18,36	61,06	460,28	

завтрак							
обед	Суп гороховый	200	5,72	0,48	16,2	101,88	37
	Жаркое по-домашнему	150	8,68	8,5	15,52	195	96
	Хлеб	30	0,64	1,84	12,55	64,3	147
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	200
итого за обед		580	22,8	18,58	62,13	430,35	
полдник	Булочка домашняя	80	4,32	7,1	28,8	180,3	
	Кисель	200	0	0	19,6	80	122
итого за полдник		280	4,32	7,1	48,4	260,30	
Итого за день:		1280	40,2	40,2	171,59	1150,93	
Неделя 2 День 1							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,04	9,96	31,32	239,34	72
	Чай сладкий	200	3,06	12	13	49,28	136
	Печенье	20	1,28	3,36	13,7	90,0	
итого за завтрак		420	10,38	25,32	58,02	378,62	
обед	Щи со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	49,32	32
	Куриное суфле	80	20,9	17,9	4,4	236,6	112
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,82	27,45	180,34	67
	Хлеб	30	0,64	1,84	12,55	64,3	147

	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	200
итого за обед		610	36,68	33,66	62,26	599,94	
полдник	Салат из отварной свеклы	80	1,66	7,09	8,50	103,53	20
	Яйцо отварное	40	5,2	4,8	4	62,8	150
	Хлеб	30	0,64	1,84	12,55	64,3	147
	Чай сладкий	200	3,06	12	13	49,28	136
	Сушка	20	1,24	2	9,34	59,86	
итого за полдник		370	11,8	27,73	47,39	339,77	
Итого за день:		1400	58,86	86,71	167,67	1318,33	
Неделя 2 День 2							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9	20,64	187,04	35
	Чай сладкий	200	3,06	12	13	49,28	136
	Сушка	20	1,24	2	9,34	59,86	
итого за завтрак		420	10,9	23	42,98	296,18	
обед	Суп свекольный со сметаной	200	3,74	1,7	10,18	72,82	46
	Овощное рагу с курицей	150	14,8	20,31	9,6	270,19	59
	Хлеб	30	0,64	1,84	12,55	64,3	147
	Напиток фруктовый	200	0,06	0,16	17,42	70,35	5
итого за обед		580	19,24	24,01	49,75	477,66	

полдник	Булочка домашняя	80	4,32	7,1	28,8	180,3	15
	Кисель	200	0	0	19,6	80	122
итого за полдник		280	4,32	7,1	48,4	260,3	
Итого за день:		1280	34,46	54,11	141,13	1034,14	
Неделя 2 День 3							
завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	11	6,65	22,64	216,44	69
	Кофейный напиток на молоке	200	5,04	4,58	21,5	145,34	130
	Вафли	24	0,8	0,7	18,6	85	152
итого за завтрак		424	16,84	11,93	62,74	446,78	
обед	Суп гороховый	200	5,72	0,48	16,2	101,88	37
	Котлета рыбная	80	20,28	0,7	5,17	10,72	89
	Вермишель с маслом	100	4,1	3,9	20,8	138,25	77
	Хлеб	30	0,64	1,84	12,55	64,3	147
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	200
итого за обед		610	38,5	14,68	72,58	384,53	
полдник	Капуста тушеная	100	2,12	4,48	4,65	79,80	50
	Хлеб	30	0,64	1,84	12,55	64,3	147
	Чай сладкий	200	3,06	12	13	49,28	136

	Сушка	20	1,24	2	9,34	59,86	
итого за полдник		350	7,06	20,32	39,54	253,24	
Итого за день:		1384	62,4	46,93	174,86	1084,55	
Неделя 2 День 4							
завтрак	Каша пшённая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	70
	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	121
	Вафли	24	0,8	0,7	18,6	85	152
итого за завтрак		424	13,76	17,52	66,82	479,76	
обед	Суп рыбный из консервов	200	8,14	2,08	13,32	120,68	44
	Гуляш из отварного мяса	80	10,5	7,53	2,16	118,05	95
	Перловка отварная	100	3,1	0,4	22,2	109	16
	Хлеб	30	0,64	1,84	12,55	64,3	147
	Напиток фруктовый	200	0,06	0,16	17,42	70,35	5
итого за обед		610	22,44	12,01	50,23	482,38	
полдник	Макаронные изделия с тертым сыром	100	7,14	7,36	19,48	181,29	78
	Чай сладкий	200	3,06	12	13	49,28	136
	Сушка	20	1,24	2	9,34	59,86	
итого за полдник		320	11,44	21,36	41,82	290,43	
Итого за день:		1354	47,64	50,89	158,87	1252,67	
Неделя 2 День 5							

завтрак	Каша манная	200	12,16	16,4	54,8	416,00	189
	Кофейный напиток на молоке	200	5,04	4,58	21,5	145,34	130
	Печенье	20	1,28	3,36	13,7	90,0	
итого за завтрак		420	18,48	24,34	90	651,34	
обед	Суп овощной	200	3,44	0,5	8,36	61,20	41
	Жаркое по-домашнему	150	8,68	8,5	15,52	195	96
	Хлеб	30	0,64	1,84	12,55	64,3	147
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	200
итого за обед		580	20,52	18,6	54,29	389,88	
полдник	Оладьи	80	3,96	5,8	27,02	160,84	141
	Кисель	200	0	0	19,6	80	122
итого за полдник		280	3,96	5,8	46,62	240,84	
Итого за день:		1280	42,96	48,74	190,91	1282,06	