

Меню приготовляемых блюд
Возрастная категория с 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1	Каша пшеничная	200.0	8.4	8.4	40.8	276	6
завтрак	Булка с сыром	40/7	2.34	0.54	19.93	133.7	40
	Коф-ный нап.	180.0	4.13	3.64	19.08	123.72	63
Итого за Завтрак			14.87	12.58	79.81	533.42	
обед	Суп рыбный	200.0	10	6.73	12.8	150	23
	Жаркое подомашнему	220.0	15.13	13.71	15.91	256.65	27
	Компот из с/фруктов	180.0	0.44	0.02	27.76	113	64
Итого за обед			25.57	20.46	55.57	519.65	
полдник	молоко	130.0	5.22	4.5	7.56	92	68
	Кондитерские изделия	35.0	2.4	2.93	18.66	91.46	73
Итого за Полдник			7.62	7.43	26.22	183.46	
Ужин	Омлет	100.0	13.38	16.47	2.42	211.45	1
	Чай с Лимоном	180.0	0.07	0.01	7.1	29	61
Итого за ужин			13.45	16.48	9.52	240.45	
	Хлеб за день	60.0	3.36	0.81	29.9	144	57
Всего за день			64.86	57.49	201.01	1620.98	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ- ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3	Каша «дружба»	200.0	6.2	10	26.8	224	9
завтрак	Булка с маслом	40/.8	3.06	9.43	18.27	127	58
	Чай	180.0	0.07	0.01	7.1	29	61
Итого за Завтрак			3.33	19.44	52.17	380	
обед	Огурец свежий	30.0	0.3	0.06	1.14	6.9	
	Б- он куриный с яйцом, гренками	200.0	8.9	7.6	15.6	168	26
	Шницель куриный	70.0	19.88	4.06	0.56	119	34
	Пюре картофельное	150.0	3.4	5.1	22.1	151.3	45
	Напиток из яблок	180.0	0.44	0.02	27.76	113	64
Итого за обед			32.92	16.2	67.16	558.2	
полдник	сок	150.0	0.75		15.15	64	67
Итого за Полдник							
Ужин	Пудинг творожный	130.0	17.28	8.84	21.8	236.06	12
	Чай с лимоном	180.0	0.07	0.01	7.1	29	61
Итого за ужин			17.35	8.85	28.9	265.06	
	хлеб	60.0	3.51	0.81	29.91	144	57
Всего за день			61.19	45.3	193.29	1431.26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ- ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Каша манная мол..	200.0	5.07	7.8	19.3	169	7
	Булка с маслом	40/.8	3.06	9.43	18.27	127	58
	Какао на молоке	180.0	3.67	3.19	15.82	107	62
Итого за Завтрак			11.8	20.42	53,39	403	
обед	Суп куриный	200.0	10.2	6.2	20	174	24
	Гуляш из говядины	70.0	21.7	22.4	4.2	305.2	29
	греча	150.0	9.67	2.48	43.93	236.69	44
	Компот из с/фруктов	180.0	0.44	0.02	27.76	113	64
Итого за обед			32.01	31.1	95.89	828.89	
полдник	Кефир / молоко	130.0	5.22	4.5	7.56	92	68
	булка	30.0	1.5	4.13	12.15	11.1	58
Итого за Полдник			6.72	8.63	19.71	103.1	
Ужин	Овощи тушеные	220.0	4.9	6.52	26.58	177.24	31
	Ватрушка с повидло	70.0	5.09	3.4	50.42	253	55
	Чай с лимоном	180.0	0.07	0.01	7.1	29	61
Итого за ужин			9.25	9.93	84.1	459.24	
	Хлеб за день	60.0	3.51	0.81	29.91	144	57
Всего за день			63.29	70.89	283	1938.23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ- ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептурь
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Вермишель мол.	200.0	5.7	4.9	21.7	155	11
	Булка с маслом	40/.8	3.06	9.43	18.27	127	58
	Коф- ный нап	180.0	4.13	3.64	19.08	123.72	63
Итого за Завтрак			8.76	17.97	59.05	405.72	
обед							
	Борщ со сметаной	200.0	9.3	9.8	9.3	194	19
	Рыба, запеченная в яйце	70.0	22.6	12.9	23.7	301	41А
	Пюре картофельное	150.0	3.4	5.1	22.1	151.3	45
	Компот из с/фруктов	180.0	0.44	0.02	27.76	113	64
Итого за обед			35.74	27.82	82.86	759.3	
полдник	напиток	180.0	0.16	0.12	24.08	98	66
	Кондитерские изделия	30.0	2.6	4.1	26.04	145.95	73
Итого за Полдник			2.76	4.22	50.12	243.95	
Ужин	Зап- ка творожная	130.0	17.28	8.84	21.8	236.06	12
	Чай с лимоном	180.0	0.07	0.01	7.1	29	61
Итого за ужин			17.35	8.85	28.9	265.06	
	хлеб	40.0	2,24	0.54	19.93	96	57
Всего за день			66.85	59.4	240.86	1761.18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ- ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6							
завтрак	Каша рисовая	200.0	5.9	8.0	22.8	214.0	10
	Булка с маслом	40/.8	3.06	9.43	18.27	127	58
	Коф- ный нап- к	180.0	4.13	3.64	19.08	123.72	63
Итого за Завтрак			13.09	21.07	60.15	464.72	
обед	рассольник	200.0	9.6	9.9	14.3	186	20
	Тефтели мясные	70.0	14.81	17.3	0.01	213.6	32
	Макароны	150.0	6.34	5.44	36.14	219.86	43
	Компот из с/фруктов	180.0	0.44	0.02	27.76	113	64
Итого за обед			32.36	32.66	78.21	732.46	
полдник	сок	150.0	0.75		15.15	64	67
Итого за Полдник							
Ужин	Рыба под овощами	70.0	15.3	6.7	5.74	144.2	41
	Пюре картофельное	150.0	3.4	5.1	22.1	151.3	45
	Чай с лимоном	180.0	0.07	0.01	7.1	29	61
Итого за ужин			19.4	11.81	34.94	324.5	
	Хлеб за день	60.0	3.51	0.81	29.91	144	57
Всего за день			69.11	66.35	209.36	1729.68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ- ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 7							
завтрак	Пудинг манный	200.0	5.07	7.8	19.3	169	7
	Булка с маслом	40/.8	3.06	9.43	18.27	127	58
	Коф- ный нап- к	180.0	4.13	3.64	19.08	123.72	63
Итого за Завтрак			12.26	20.87	56.65	419.72	
обед	Щи из сежей капусты	200.0	9.7	11.3	5.2	146	21
	Ежики в соусе	110.0	12.35	13.52	8.84	206.7	35
	Икра свекольная	90.0	1.26	5.94	7.46	89.1	50
	Напиток из яблок	180.0	0.16	0.12	24.08	98	66
Итого за обед			13.77	19.58	45.58	539.8	
полдник	Молоко	180.0	4.58	4.08	7.58	85	69
	Кондитерские изделия	20.0	1.5	4.13	12.15	11.1	58
Итого за Полдник			6.08	8.21	19.73	96.1	
Ужин	Блины с маслом, сахаром	130.0	9.82	15.3	54.43	370.9	54
	Чай с лимоном	180.0	0.07	0.01	7.1	29	61
	банан	100.0	1.5	0.1	19.2	89	66
Итого за ужин			11.35	015.41	80.73	480.9	
	Хлеб за день	40.0	2,24	0.54	19.93	96	57
Всего за день			45.74	49.51	231.78	1658.52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ- ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8							
завтрак	Каша геркулесовая	200.0	5.92	9.85	22.65	203.09	5
	Булка с маслом	40/.8	3.06	9.43	18.27	127	58
	Какао на молоке	180.0	3.67	3.19	15.82	107	62
Итого за Завтрак			15.13	21.02	74.89	437.09	
обед	помидор	30.0	0.3	0.06	1.14	6.9	
	Суп куриный	200.0	10.2	6.2	20	174	24
	Кура тушеная	70.0	21.7	22.4	4.2	205.2	30
	Греча	150.0	9.67	2.48	43.93	236.69	44
	Компот из с/фруктов	180.0	0.44	0.02	27.76	113	64
Итого за обед			42.31	31.16	97.03	735.79	
полдник	сок	150.0	0.75		15.15	64	
Итого за Полдник							
Ужин	Сырники творожные	130.0	18.5	13.5	18.6	270	14
	Чай с лимоном	180.0	0.07	0.01	7.1	29	61
Итого за ужин			18.57	13.51	25.7	299	
	Хлеб за день	40.0	2,24	0.54	19.93	96	57
Всего за день			79	66.23	232.7	1631.88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ- ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 9							
завтрак	Каша пшеничная молочная	150.0	6.13	9.2	26	211.4	4
	Булка с маслом	40.0	3.06	9.43	18.27	127	58
	Коф- ный нап- к	180.0	4.13	3.64	19.08	123.72	63
Итого за Завтрак			13.52	22.27	63.35	462.12	
обед	Свекольник	200.0	9.7	9.9	15.6	191	25
	Плов с курой	220.0	25.22	25.22	32.61	419.21	37
	Компот из с/фруктов	180.0	0.44	0.02	27.76	113	64
Итого за обед			35.36	35.14	75.97	723.2	
полдник	Ряженка	130.0	5.22	4.5	7.56	92	68
	булка	30.0	1.5	4.13	12.15	11.1	58
Итого за Полдник			6.72	8.63	19.71	103.1	
Ужин	Рагу овощное	220.0	4.9	6.52	26.58	177.24	31
	Сдоба домашняя	60.0	4.62	7.44	39.06	252	56
	Чай с лимоном	180.0	0.07	0.01	7.1	29	61
Итого за ужин			9.59	13.97	72.74	458.24	
	хлеб	60.0	3.51	0.81	29.91	144	57
Всего за день			68.7	80.83	261.68	1746.66	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ- ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 10							
завтрак	Суфле яичное	130.0	14.38	17.47	2.42	224.45	2
	Булка с сыром	40.0	2.34	0.54	19.93	133.7	59
	Коф- ный нап- к	180.0	4.13	3.64	19.08	123.72	63
Итого за Завтрак			20.85	21.65	41.43	481.87	
обед							
	Суп гороховый	200.0	12.7	8.7	18.6	205	18
	Биточки рыбные	70.0	9.1	8.82	10.5	158.2	42
	Пюре картофельное	150.0	3.4	5.1	22.1	151.3	45
	Компот из с/фруктов	180.0	0.44	0.02	27.76	113	64
Итого за обед			25.94	22.7	80.1	627.5	
полдник	напиток	180.0	0.16	0.12	24.08	98	66
	Кондитерские изделия	35	2.6	4.1	26.04	145.95	
Итого за Полдник			2.22	4.22	50.12	243.95	
Ужин	Голубцы ленивые	220.0	15.4	14.96	13.2	253	28
	Чай с лимоном	180.0	0.07	0.01	7.1	29	61
Итого за ужин			15.47	14.97	20.3	282	
	хлеб	60.0	3.51	0.81	29.91	144	57
Всего за день			67.99	69.45	221.86	1779.32	