

Меню приготовляемых блюд
 Возрастная категория от 15 до 3 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1	Макаронны с маслом, сахаром	150.0	4.85	4.16	27.64	168.13	43
завтрак	Булка с сыром	20.0/6.0	2.81	4.49	10.98	100.3	59
	Коф- ны нап- к	150.0	3.44	3.3	15.9	103.1	63
Итого за Завтрак			11.1	11.68	54.52	371.53	
обед	Суп молочный	150.0	3.42	2.88	11.82	84.6	17
	Жаркое подомашнему	150.0	10.32	9.35	10.85	175	27
	Компот из с/фруктов	150.0	0.33	0.015	20.82	84.75	64
Итого за обед			14.07	12.25	43.49	345.07	
полдник	сок	110.0	0.75	-	15.15	64	67
	пряник	20.0	0.64	0.56	16.02	70	73
Итого за Полдник			1.39	0.56	31.17	134	
Ужин	Блины с маслом, сахаром	100.0	7.53	11.8	41.9	285.2	54
	Чай с Лимоном	150.0	0.07	0.01	7.1	29	61
	банан	100.0	1.5	0.1	19.2	89	71
Итого за ужин			14.57	11.99	72.5	300.0	
	Хлеб за день	30.0	1.56	6.91	43.1	64.2	57
Всего за день			42.69	43.39	244.78	1214.8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ- ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Каша манная	150.0	3.8	5.85	14.17	126.75	7
День 2	мол..						
завтрак	Коф- ный нап- к	150.0	3.44	30.3	15.9	103.1	63
	Булка с маслом	20.0/6.0	1.71	5.28	10.23	90.52	58
Итого за Завтрак			8.95	41.43	40.3	320.37	
обед	Суп овощной	150.0	5.4	3.12	10.4	91.8	2290.0
	Ежики в соусе	90.0	9.5	10.4	6.8	159	35
	Икра свекольная	70.0	0.98	4.62	5.8	69.3	50
	Компот из с/фруктов	150.0	0.33	0.015	20.82	84.75	64
Итого за обед			16.21	18.16	43.82	404.85	
полдник	сок	110.0	0.75	-	15.15	64	67
Итого за Полдник							
Ужин	Пудинг творожный	100.0	13.0	6.8	16.8	182	15
	Чай с Лимоном	150.0	0.07	0.01	7.1	29	61
Итого за ужин			13.07	6.81	21.9	211	
		30.0	1.56	0.36	13.29	64.2	57
Всего за день			40.54	66.76	134.46	1064.42	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ- ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3	Каша геркулесовая	150.0	4.41	7,39	16.99	152.32	55
завтрак	Булка с маслом	20.0/6.0	1.71	5.28	10.23	90.52	58
	Какао на молоке	150.0	3.15	2.72	12.96	89	62
Итого за Завтрак			9.27	15.39	40.18	331.84	
обед	Огурец свежий	20.0	0.16	0.02	0.68	2.8	
	Б- он куриный с яйцом, гренками	150.0	5,34	4.56	9.36	100.8	26
	Кура тушеная	50.0	18.6	19.2	3.6	261.6	30
	Греча	150.0	7.4	1.9	33.6	181	44
	Компот из с/фруктов	150.0	0.33	0.015	20.82	84.75	64
Итого за обед			31.83	25.7	68.06	633.75	
полдник	Нап- ок из фруктов	150.0	0.12	0.12	17.91	73.2	66
Итого за Полдник							
Ужин	Рыба под овощами	50.0	13.0	5.8	4.9	123.6	41
	Пюре картофельное	130.0	2.6	3.9	16.9	115.7	45
	Чай с лимоном	150.0	0.07	0.01	7.1	29	61
Итого за ужин			15.67	9.71	21.8	239.3	
	хлеб	50.0	3.12	0.72	6.58	128.4	57
Всего за день			58.81	64.93	225.44	1399.29	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ- ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Вермишель мол.	150.0	3.42	2.9	13.0	93.0	11
	Булка с маслом	20.0/6.0	1.71	5.28	10.23	90.52	58
	Коф- ный нап- к	150.0	3.44	30.3	15.9	103.1	63
Итого за Завтрак			8.57	38.48	39.13	286.53	
обед	Борщ со сметаной	150.0	5.58	5.88	5.88	98.4	19
	Плов с курой	150.0	17.2	17.2	25.2	324	37
	Компот из с/фруктов	150.0	0.33	0.015	20.82	84.75	64
Итого за обед			23.11	23.1	51.82	507.15	
полдник	сок	110.0	0.75	-	15.15	64	67
Итого за Полдник							
Ужин	Омлет	80.0	11.5	13.73	2.02	176.21	1
	Ватрушка с творогом						
	Чай с лимоном	150.0	0.07	0.01	7.1	29	61
Итого за ужин				13.74	9.12	205.21	
	30.0	1.56	0.36	13.29	64.2	57	
Всего за день			43.91	88.61	179.42	1119.89	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ- ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Каша пшеничная молочная	150.0	4,6	6.9	49.5	158.55	14
	Булка с сыром	20.0/6.0	2.81	4.49	10.98	100.3	59
	Коф- ный нап- к	150.0	3.44	30.3	15.9	103.1	63
Итого за Завтрак			10.85	41.69	76.38	361.95	
обед	Помидор	30.0	0.3	0.06	1.14	6.9	
	Рассольник	150.0	5.76	5.94	8.58	111.6	20
	Котлета рыбная	50.0	7.8	7.56	9	135.6	42
	Пюре картофельное	130.0	2.6	3.9	16.9	115.7	45
	Компот из с/фруктов	150.0	0.33	0.015	20.82	84.75	64
Итого за обед			16.52	17.46	35.62	369.8	
полдник	Нап- к из фруктов	150.0	0.12	0.12	17.91	73.2	66
Итого за Полдник							
Ужин	Оладьи из печени	50.0	18.6	19.2	3.6	261.6	36
	Капуста тушеная	130.0	3.2	5.2	9	96	47
	Чай с лимоном	150.0	0.07	0.01	7.1	29	61
			21.87	24.41	19.7	386.6	
Итого за ужин							
	хлеб	50.0	3.12	0.72	6.58	128.4	57
Всего за день			52.48	84.4	156.19	1319.95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ- ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 6							
завтрак	Пудинг манный	150.0	3.8	5.85	14.17	126.75	7
	Булка с сыром	20.0/6.0	2.81	4.49	10.98	100.3	59
	Коф- ный нап- к	150.0	3.44	30.3	15.9	103.1	63
Итого за Завтрак			10.05	40.64	41.05	327.15	
обед	Щи из свежей капусты	150.0	5.67	7.4	3.3	93.4	21
	Тефтели мясные	50.0	12.69	14.82	0.01	183.08	32
	Греча	130.0	7.4	1.9	33.6	181	44
	Компот из с/фруктов	150.0	0.33	0.015	20.82	84.75	64
Итого за обед			26.09	24.14	57.73	542.23	
полдник	сок	110.0	0.75	-	15.15	64	67
Итого за Полдник							
Ужин	Сырники творожные	100.0	14.23	10.38	14.31	207.69	14
	Чай с лимоном	150.0	0.07	0.01	7.1	29	61
Итого за ужин			14.3	10.39	21.41	236.69	
	хлеб	30.0	1.56	0.36	13.29	64.2	57
Всего за день			52.75	75.53	151.63	1284.27	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ- ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
завтрак	Каша рисовая	150.0	4.05	7.0	18.1	142	10
	Булка с маслом	20.0/6.0	1.71	5.28	10.23	90.52	58
	Коф- ный нап- к	150.0	3.44	30.3	15.9	103.1	63
Итого за Завтрак			9.2	12.28	44.23	335.62	
обед	Суп рыбный	150.06	4.04	7.68	90	23	
	Гуляш из говядины	50.0	18.6	19.2	3.6	261.6	29
	макароны	130.0	4.85	4.16	27.64	168.13	43
	Компот из с/фруктов	150.0	0.33	0.015	20.82	84.75	64
Итого за обед			27.82	31.06	142.06	537.48	
полдник	Нап- к из фруктов	150.0	0.12	0.12	17.91	73.2	66
Итого за Полдник							
Ужин	Драчена	100.0	11.15	13.73	2,3	181.15	3
	Чай с лимоном	150.0	0.07	0.01	7.1	29	61
	фрукты	100.0	0.6	0.6	14.7	67.5	71
Итого за ужин			11.82	14.34	24.1	277.65	
	хлеб	30.0	1.56	0.36	13.29	64.2	57
Всего за день			50.52	58.16	241.59	1288.15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ- ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8							
завтрак	Каша пшеничная	150.0	6.4	6.4	31	207	6
	Булка с маслом	20.0/6.0	1.71	5.28	10.23	90.52	58
	Какао на молоке	150.0	3.15	2.72	12.96	89	62
Итого за Завтрак			11.26	14.4	54.19	386.52	
обед	Огурец свежий	20.0	0.16	0.02	0.68	2.8	
	Суп куриный	150.0	6.12	3.72	12	104.4	24
	Шницель куриный	50.0	17.04	3.48	0.48	102	34
	Пюре картофельное	130.0	2.6	3.9	16.9	115.7	45
	Компот из с/фруктов	150.0	0.33	0.015	20.82	84.75	64
Итого за обед			26.25	11.14	50.88	409.65	
полдник	сок	110.0	0.75	-	15.15	64	67
Итого за Полдник							
Ужин	Зап- ка творожная	100.0	13.0	6.8	16.8	182	15
	Чай с лимоном	150.0	0.07	0.01	7.1	29	61
Итого за ужин			13.07	6.81	23.9	211	
	хлеб	30.0	1.56	0.36	13.29	64.2	57
Всего за день			52.89	32.44	157.41	1135.37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ- ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Каша «дружба»	150.0	4.65	7.5	20.1	168	9
	Булка с маслом	20.0/6.0	1.71	5.28	10.23	90.52	58
	Коф- ный нап- к	150.0	3.44	30.3	15.9	103.1	63
Итого за Завтрак			9.8	43.08	46.23	361.62	
обед	Свекольник	150.0	5.82	5.94	9.36	114.6	25
	Зап- ка вермишелевая	120.0	10.8	14.6	20.4	256	39А
	Соус мол.	20.0	0.4	1.23	1.2	16.5	70
	Компот из с/фруктов	150.0	0.33	0.015	20.82	84.75	64
Итого за обед			17.35	21.79	51.78	471.85	
полдник	Нап- к из фруктов	150.0	0.12	0.12	17.91	73.2	
Итого за Полдник							
Ужин	Рагу овощное	150.0	3.48	5.22	20.35	138.66	316
	Сдоба домашняя	60.0	3.96	7.44	33.48	216	56
	Чай с лимоном	150.0	0.07	0.01	7.1	29	61
Итого за ужин			7.51	12.67	60.93	383.6	
	хлеб	50.0	3.12	0.72	6.58	128.4	57
			37.9	78.38	183.43	1418.67	
Всего за день							

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	90.0	12.15	14.73	2.02	180.21	2
	Булка с сыром	20.0/6.0	2.81	4.49	10.98	100.3	59
	Коф- ный нап- к	150.0	3.44	30.3	15.9	103.1	63
Итого за Завтрак			18.4	49.52	28.88	383.61	
обед	Помидор	30.0	0.3	0.06	1.14	6.9	
	Суп гороховый	150.0	7.62	5.22	11.16	123	18
	Биточки рыбные	50.0	7.8	7.56	9	135.6	42
	Пюре картофельное	130.0	2.6	3.9	16.9	115.7	45
	Компот из с/фруктов	150.0	0.33	0.015	20.82	84.75	64
Итого за обед			18.65	16.76	59.02	381.2	
полдник	сок	110.0	0.75	-	15.15	64	67
Итого за Полдник							
Ужин	Голубцы ленивые	150.0	10.7	10.2	9.5	173	28
	Чай с лимоном	150.0	0.07	0.01	7.1	29	61
			10.77	10.21	16.6	202	
Итого за ужин							
	хлеб	50.0	3.12	0.72	6.58	128.4	57
Всего за день			51.69	77.21	126.23	1159.21	