

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	200	4,20	1,10	19,02	102,66	1133
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	132
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	20,15	4,66	56,17	269,44	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	31,96	127	1014
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,80	0,00	31,96	127	
ОБЕД	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	50	1,06	2,97	5,16	52,09	304
	Щи из свежей капусты	200	25,72	12,14	6,84	240,36	186
	Оладьи из пшеницы	70	6,12	7,41	9,31	128,82	622
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,25	0,47	34,35	154,54	1128
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	107,44	122
	Хлеб ржаной	60	2,16	0,54	18,72	89,1	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	39,35	23,53	101,34	772,35	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	6,00	6,40	9,40	120	965
	Пряник витаминизированный	60	2,88	1,68	46,62	201,48	14
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	8,88	8,08	56,02	321,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	69,18	36,27	245,49	1490,27	
День 2							
ЗАВТРАК	Драчена	80	9,59	12,15	5,12	168,39	450
	Какао с молоком	200	7,10	6,80	39,12	241,92	959


 Подпись: *И.И.И.* (подпись)
 Дата: *20.09.2024* (дата)
 Подпись: *И.И.И.* (подпись)
 Дата: *20.09.2024* (дата)

Хлеб пшеничный									
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		50	3,95	0,50	24,15		117,5	878	
ЗАВТРАК 2		330	20,64	19,45	68,39		527,81		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,04	0,00	26,96		107,44	122	
ОБЕД		200	1,04	0,00	26,96		107,44		
Икра свекольная или морковная		50	0,69	1,34	4,61		33,15	126	
Суп рисовый с мясом		200	27,14	8,44	14,08		241,06	222	
Жаркое по-домашнему		130	6,90	7,06	12,61		158,43	94	
Кисель из экстракта плодового или ягодного		200	0,10	0,00	40,52		155,88	882	
Хлеб ржаной		60	2,16	0,54	18,72		89,1	11	
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	36,99	17,38	90,54		677,62		
ПОЛДНИК		200	1,72	1,44	22,44		107,32	945	
Чай с молоком или сливками (с молоком)									
Оладьи (с джемом, повидлом, медом, вареньем или сахаром)		70	5,47	5,04	32,00		194,26	1046	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	7,19	6,48	54,44		301,58		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	65,86	43,31	240,33		1614,45		
День 3									
ЗАВТРАК		200	6,16	3,04	29,76		171	1138	
Каша овсяная вязкая		200	2,54	1,82	24,76		121,72	958	
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,15		117,5	878	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	12,65	5,36	78,67		410,22		
ЗАВТРАК 2									
Напиток апельсиновый или лимонный (лимонный)		200	0,14	0,04	25,26		97,84	1008	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,14	0,04	25,26		97,84		
ОБЕД		50	1,22	1,61	5,03		40,24	73	
Салат картофельный с огурцами или капустой		200	27,20	12,82	6,32		250,88	194	
Щи по-уральски (с крупой)		80	4,98	1,30	22,54		121,57	591	
Уляш		150	5,93	1,11	36,54		179,55	413	
Макаронные изделия отварные		200	0,32	0,00	44,56		173,06	876	
Кисель из плодов шиповника (витаминный)		60	2,16	0,54	18,72		89,1	11	
Хлеб ржаной		740	41,81	17,38	133,71		854,4		
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	6,00	6,40	9,40		120	965	
ПОЛДНИК		70	0,35	0,00	56,00		226,83		
Молоко кипяченое		270	6,35	6,40	65,40		346,8		
Печенье витаминизированное		1660	60,95	29,18	303,04		1709,26		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
День 4									
ЗАВТРАК		200	4,58	0,44	31,34		147,86	1139	
Каша манная вязкая		200	0,42	0,00	16,22		72,44	943	
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (с вареньем, джемом или медом)		50	3,95	0,50	24,15		117,5	878	
Хлеб пшеничный									

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ЗАВТРАК 2	Напиток из варенья	450	8,95	0,94	71,71		337,8		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,07	0,04	23,49		90,07	1012	
ОБЕД	Салат яичный	180	0,07	0,04	23,49		90,07		
		50	3,34	9,85	1,36		107,71	107	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	105,00	35,00	0,00		735	209	
	Котлеты натуральные (из свинины)	70	4,95	13,59	8,23		175,15	565	
	Капуста тушеная	130	2,76	5,82	6,05		103,74	48	
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96		107,44	122	
	Хлеб ржаной	60	2,16	0,54	18,72		89,1	11	
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	119,25	64,80	61,32		1318,14		
ПОЛДНИК	Кисель из экстракта плодового или ягодного	200	0,10	0,00	40,52		155,88	882	
	Ватрушки (из дрожжевого теста)	70	26,22	3,14	169,79		811,24	1058	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	26,32	3,14	210,31		967,12		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	154,59	68,92	366,83		2713,13		
День 5									
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,93	1,11	36,54		179,55	413	
	Молоко стученное с сахаром	35	0,56	0,66	4,27		25,27	12	
	Напиток апельсиновый или лимонный (лимонный)	200	0,14	0,04	25,26		97,84	1008	
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,45	19,00		99,5	10	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	9,93	2,26	85,07		402,16		
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	31,96		127	1014	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,80	0,00	31,96		127		
ОБЕД	Борщ	200	25,24	12,12	8,40		243,76	169	
	Поджарка из рыбы	80	6,57	8,28	12,04		149,11	500	
	Пюре картофельное	120	2,60	3,74	6,43		99,12	56	
	Кисель из экстракта плодового или ягодного	200	0,10	0,00	40,52		155,88	882	
	Хлеб ржаной	60	2,16	0,54	18,72		89,1	11	
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	36,67	24,68	86,11		736,97		
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	6,00	6,40	9,40		120	965	
	Блины (с маслом)	70	3,88	5,01	23,77		155,39	1042	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	9,88	11,41	33,17		275,39		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	57,28	38,35	236,31		1541,52		
День 6									
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,60	9,00	20,64		187,04	33	
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00		49,28	132	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15		117,5	878	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	22,55	12,56	57,79		353,82		

ЗАВТРАК 2	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	33,48	135,34	874
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,94	0,05	33,48	135,34	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	50	0,69	1,34	4,61	33,15	126
	Суп фасолевый	200	5,76	0,68	19,16	118,06	45
	Плов из птицы, дичи или кролика (1-й вариант)	150	17,61	23,27	23,64	374,25	645
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	107,44	122
	Хлеб ржаной	60	2,16	0,54	18,72	89,1	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	27,26	25,83	93,09	722	
ПОЛДНИК	Чай с молоком или сливками (с молоком)	200	1,72	1,44	22,44	107,32	945
	Пирожки жареные из дрожжевого теста (пирожки простые с повидлом или джемом массой 75 г)	70	3,64	7,11	37,60	226,04	1053
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	5,36	8,55	60,04	333,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	56,11	46,99	244,40	1544,52	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	77
	Кофейный напиток	200	2,54	1,82	24,76	121,72	958
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	14,34	11,38	52,12	364,15	
ЗАВТРАК 2	Кисель из плодов или ягод свежих (клубника или брусника или смородина или крыжовник или смородина)	180	0,09	0,04	24,97	98,62	869
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,09	0,04	24,97	98,62	
ОБЕД	Суп рисовый с мясом	200	27,14	8,44	14,08	241,06	222
	Шницель рыбный натуральный	70	5,59	4,95	9,74	105,59	511
	Картофель отварной (с маслом)	130	2,59	7,75	20,03	160,62	296
	Хлеб ржаной	60	2,16	0,54	18,72	89,1	11
	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	31,96	127	1014
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	38,28	21,68	94,53	723,37	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	6,00	6,40	9,40	120	965
	Печенье витаминизированное	70	0,35	0,00	56,00	226,83	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	6,35	6,40	65,40	346,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	59,06	39,50	237,02	1532,94	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	200	3,10	0,44	32,86	147,86	1135
	Чай с лимоном	200	0,42	0,00	13,76	56,82	944
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,45	19,00	99,5	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	6,82	0,89	65,62	304,18	

ЗАВТРАК 2	Напиток из варенья	180	0,07	0,04	23,49	90,07	1012
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,07	0,04	23,49	90,07	
ОБЕД	Рассольник	200	24,10	11,10	11,62	243,08	195
	Запеканка картофельная или рулет						
	картофельный с мясом или субпродуктами (с жиром)	100	8,69	8,10	17,29	176,71	626
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	107,44	122
	Хлеб ржаной	60	2,16	0,54	18,72	89,1	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	35,99	19,74	74,59	616,33	
ПОЛДНИК	Кисель из экстракта плодового или ягодного	200	0,10	0,00	40,52	155,88	882
	Картофельные пирожки с грибами или						
	морковью, или другим фаршем (с жиром)	80	2,06	1,56	15,33	84,07	350
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	2,16	1,56	55,85	239,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	45,04	22,23	219,55	1250,53	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная вязкая	200	4,74	0,68	40,48	186,96	1141
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,70	109,28	134
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,45	19,00	99,5	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	11,16	4,37	77,18	395,74	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	31,96	127	1014
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,80	0,00	31,96	127	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	142,50	47,50	0,00	997,5	218
	Курица отварная	95	21,15	13,50	0,00	220,85	108
	Пюре картофельное (с маслом)	130	2,82	7,37	18,66	152,55	299
	Кисель из экстракта плодового или ягодного	200	0,10	0,00	40,52	155,88	882
	Хлеб ржаной	60	2,16	0,54	18,72	89,1	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	168,73	68,91	77,90	1615,88	
ПОЛДНИК	Оладьи (с джемом, повидлом, медом, вареньем или сахаром)	70	5,47	5,04	32,00	194,26	1046
	Чай с молоком или сливками (с молоком)	200	1,72	1,44	22,44	107,32	945
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	7,19	6,48	54,44	301,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1605	187,88	79,76	241,48	2440,2	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	6,32	10,18	26,34	223,16	66
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,80	4,80	21,96	147,84	125
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,45	19,00	99,5	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	14,42	15,43	67,30	470,5	
ЗАВТРАК 2	Напиток из варенья	180	0,07	0,04	23,49	90,07	1012

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,07	0,04	23,49	90,07	
ОБЕД	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	3,74	1,70	10,18	72,82	44
	Биточки паровые	80	14,32	8,05	14,70	188,62	621
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,69	234,44	65
	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	31,96	127	1014
	Хлеб ржаной	60	2,16	0,54	18,72	89,1	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	28,43	16,56	111,25	711,98	
ПОЛДНИК	Биточки или котлеты мясные, рисовые (с соусом)	70	1,97	2,33	17,21	96,79	399
	Молоко кипяченое	200	6,00	6,40	9,40	120	965
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	7,97	8,73	26,61	216,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	50,89	40,76	228,65	1489,34	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		15560	806,84	445,27	2563,10	17326,16	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1556	80,68	44,53	256,31	1732,62	