

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Рожки отварные	120	3,8	4,12	25,6	150,7	204
	Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,8	38	
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	263
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	57/10	2,6	4,87	16,32	121	1
Итого за завтрак			19	15	58	359	
2 завтрак	Сок фруктовый	90	0,45	0,1	9,1	41,4	532
Итого за 2 завтрак			0,45	0,1	9,1	41,4	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	200	3,68	7,07	8,58	118	56
	Греча отварная	120	6,98	4,34	36	212	304
	Гуляш из мяса	80	10,28	8,3	2,64	126	277
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	241
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	123
Итого за обед			25	20	89	720	
Уплотненный полдник	Каша манная молочная	200	5,9	7, 11	23,9	183	88
	Пирожок с капустой и яйцом	100	6,42	9,31	274,52	234,52	294
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	253
Итого за полдник			17	21	320	563	
Итого за день			61	56	476	1 683	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,66	11	22,64	216,44	93
	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	248
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	57/10	2,6	4,87	16,32	121	1
Итого за завтрак			15	22	61	507	
2 завтрак	Сок фруктовый	90	0,45	0,1	9,1	41,4	532
Итого за 2 завтрак			0,45	0,1	9,1	41,4	
Обед	Суп полевой с мясом	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Ежики мясные	80	10,26	10,84	8,35	172	174
	Капуста тушеная	150	3	4,58	9,02	102,33	200
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	241
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	123
Итого за обед			19	18	71	533	
Уплотненный полдник	Запеканка творожная со сгущенным молоком	110/30	16,1	13,8	35,5	391,4	117
	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	255
	Хлеб пшеничный с повидло	30/23	3,24	0,33	28	128,32	2
Итого за полдник			25	19	73	628	
Итого за день			59	59	214	1 709	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	120	10,81	15,01	2,68	187,5	110
	Кукуруза консервированная	30	0,9	0,06	2,49	16,5	
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	253
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	57/10	2,6	4,87	16,32	121	1
Итого за завтрак			19	25	43	470	
2 завтрак	Сок фруктовый	90	0,45	0,1	9,1	41,4	532
Итого за 2 завтрак			0,45	0,1	9,1	41,4	
Обед	Свекольник с мясом со сметаной	200	3,38	5,2	11,03	116	34
	Рыба тушеная с овощами	90	9,47	4,97	4,41	100,04	144
	Картофельное пюре	150	3,12	5,4	20,55	141	206
	Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,8	38	
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	241
	Хлеб ржаной	45	2,8	0,47	17,6	88,3	123
Итого за обед			20	19	83	591	
Уплотненный полдник	Сырники творожные со сгущенным молоком	100/30	18,4	14,42	14	267,54	130
	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	255
	Фрукт	90	0,4	0,4	10,2	46	368
Итого за полдник			25	20	34	422	
Итого за день			64	64	169	1 524	
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,04	9,96	31,32	239,34	173
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	253
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	57/10	2,6	4,87	16,32	121	1
Итого за завтрак			13	20	69	506	
2 завтрак	Сок фруктовый	90	0,45	0,1	9,1	41,4	532
Итого за 2 завтрак			0,45	0,1	9,1	41,4	
Обед	Рассольник с мясом со сметаной	200	6,4	9,6	33,4	232	33
	Капуста тушёная с мясом	200	9	7,5	7,3	255	200
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	200	0,16	0,16	15,893	60	240
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	123
Итого за обед			19	18	72	625	
Уплотненный полдник	Винегрет	100	1,82	8,2	11,25	126,4	45
	Булочка домашняя	70	5,82	10,01	43,14	286	274
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	263
	Фрукт	90	0,4	0,4	10, 2	46	368
Итого за полдник			20	22	78	508	
Итого за день			52	60	228	1 680	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	10,06	11,34	41,26	307	88
	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	248
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	57/10	2,6	4,87	16,32	121	1
	Итого за завтрак		19	23	80	598	
2 завтрак	Сок фруктовый	90	0,45	0,1	9,1	41,4	532
Итого за 2 завтрак			0,45	0,1	9,1	41,4	
Обед	Суп гороховый с курицей	200	6,5	5,2	22,09	150	39
	Картофельная запеканка с курицей с овощной подливой	120 70	7,43 2,6	5,49 7,3	17 18,11	147,5 151,31	368 228
	Салат из свеклы	70	1,13	4,56	4,09	64	253
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	241
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	123
	Итого за обед		22	23	103	699	
Уплотненный полдник	Суфле из рыбы	120	19,5	16,8	5,25	249,2	268
	Чай	200	0	0	0	0	264
	Хлеб пшеничный с повидло	30/23	3,24	0,33	28	128,32	2
Итого за полдник			23	17	33	378	
Итого за день			64	63	225	1 716	
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,98	4,34	36	212	186
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	263
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	57/10	2,6	4,87	16,32	121	1
	Итого за завтрак		22	12	65	382	
2 завтрак	Сок фруктовый	90	0,45	0,1	9,1	41,4	532
Итого за 2 завтрак			0,45	0,1	9,1	41,4	
Обед	Суп рыбный из консервов	200	8,08	2,1	13,32	128,61	41
	Рожки отварные	120	3,8	4,12	25,6	150,7	204
	Подлива из мяса	80	6	7,6	2,47	164,8	152
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	241
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	123
Итого за обед			22	14	83	630	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	120	10,81	15,01	2,68	187,5	110
	Пирог с картошкой	85	5,46	7,92	233,58	199,34	299
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	253
Итого за полдник			21	28	258	532	
Итого за день			65	54	415	1 585	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200	5,27	11,31	22,69	215,28	275
	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	248
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	57/10	2,6	4,87	16,32	121	1
Итого за завтрак			14	23	61	506	
2 завтрак	Сок фруктовый	90	0,45	0,1	9,1	41,4	532
Итого за 2 завтрак			0,45	0,1	9,1	41,4	
Обед	Борщ с мясом со сметаной	200	7,92	5,84	10,96	128	27
	Картофель тушеный с мясом	200	14,86	13,48	15,64	252	153
	Салат из свеклы	70	1,13	4,56	4,09	64	253
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	241
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	123
Итого за обед			28	24	73	630	
Уплотненный полдник	Пудинг творожный со сгущенным молоком	120/30	16,78	22,19	35,78	422	128
	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	255
	Хлеб пшеничный с повидло	30/22	3,24	0,33	28	128,32	2
Итого за полдник			26	28	73	658	
Итого за день			68	75	216	1 835	
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша манная молочная	200	5,9	7,11	23,9	183	88
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	253
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	57/10	2,6	4,87	16,32	121	1
Итого за завтрак			13	17	62	449	
2 завтрак	Сок фруктовый	90	0,45	0,1	9,1	41,4	532
Итого за 2 завтрак			0,45	0,1	9,1	41,4	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	200	3,68	7,07	8,58	118	56
	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114	134
	Картофельное пюре	150	3,12	5,4	20,55	141	206
	Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,8	38	
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	241
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	123
Итого за обед			19	20	102	597	
Уплотненный полдник	Вермишель в молоке	200	5,85	5,81	19,99	155	44
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	263
	Фрукт	90	0,4	0,4	10,2	46	368
Итого за полдник			18	9	43	250	
Итого за день			50	46	216	1 337	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,66	11	22,64	216,44	93
	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	248
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	57/10	2,6	4,87	16,32	121	1
Итого за завтрак			15	22	61	507	
2 завтрак	Сок фруктовый	90	0,45	0,1	9,1	41,4	532
Итого за 2 завтрак			0,45	0,1	9,1	41,4	
Обед	Суп картофельный с мясом	200	1,9	2,26	13,31	81	77
	Голубцы ленивые с отварным мясом	180	12,14	12,16	15,52	221,33	151
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	241
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	123
Итого за обед			18	15	71	488	
Уплотненный полдник	Картофель тушеный	150	2,6	7,31	18,11	151,31	133
	Огурец соленый (свежий)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Плюшка	70	5,43	3,3	36,61	197,4	466
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	263
	Фрукт	90	0,4	0,4	10,2	46	368
Итого за полдник			21	14	79	452	
Итого за день			54	51	220	1 488	
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Пюре картофельное	150	3,12	5,4	20,55	141	206
	Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,8	38	
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	253
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	57/10	2,6	4,87	16,32	121	1
Итого за завтрак			11	18	61	445	
2 завтрак	Сок	90	0,45	0,1	9,1	41,4	532
Итого за 2 завтрак			0,45	0,1	9,1	41,4	
Обед	Лапша с курицей	200	4,3	3,9	17,51	105,6	38
	Рагу овощное с курицей	200	21	23,1	22,7	374,8	302
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	200	0,16	0,16	15,893	60	240
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	123
Итого за обед			28	28	71	619	
Уплотненный полдник	Запеканка творожная с рисом	120	17,68	11,93	22,72	269	128
	Чай	200	0	0	0	0	263
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/22	3,24	0,33	28	128,32	2
Итого за полдник			21	12	51	397	
Итого за день			60	58	192	1 502	
Среднее значение за период			60	59	257	1 606	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	10,06	11,34	41,26	307	177
	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	248
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	57/10	2,6	4,87	16,32	121	1
Итого за завтрак			19	23	80	598	
2 завтрак	Сок фруктовый	90	0,45	0,1	9,1	41,4	532
Итого за 2 завтрак			0,45	0,1	9,1	41,4	
Обед	Суп гороховый с курицей	200	6,5	5,2	22,09	150	36
	Картофельная запеканка с курицей с овощной подливой	120	7,43	5,49	17	147,5	368
	Салат свекольный	70	2,6	7,3	18,11	151,31	228
	Компот из сухофруктов	70	1,13	4,56	4,09	64	253
	Хлеб ржаной	200	1,04	0	26,96	107,44	241
		45	2,97	0,54	15,03	78,3	123
Итого за обед			22	23	103	699	
Уплотненный полдник	Суфле из рыбы	120	19,5	16,8	5,25	249,2	268
	Чай	200	0	0	0	0	264
	Хлеб пшеничный с повидло	30/23	3,24	0,33	28	128,32	2
Итого за полдник			23	17	33	378	
Итого за день			64	63	225	1 716	
Итого за 5 дней			60	60	262	1 662	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша гречневая	120	6,98	4,34	36	212	186
	рассыпчатая	200	12	3,06	13	49,28	263
	Чай с сахаром	57/10	2,6	4,87	16,32	121	1
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным						
Итого за завтрак			22	12	65	382	
2 завтрак	Сок фруктовый	90	0,45	0,1	9,1	41,4	532
Итого за 2 завтрак			0,45	0,1	9,1	41,4	
Обед	Суп рыбный из консервов	200	8,08	2,1	13,32	120,68	41
	Рожки отварные	120	3,8	4,12	25,6	150,7	204
	Подлива из мяса	80	6	7,6	2,47	164,8	152
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	241
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	123
Итого за обед			22	14	83	630	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	120	10,81	15,01	2,68	187,5	110
	Пирог с картошкой	85	5,46	7,92	233,58	199,34	299
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	253
Итого за полдник			21	28	258	532	
Итого за день			65	54	415	1 585	
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша «Дружба»	200	5,27	11,31	22,69	215,28	275
	молочная	200	6,2	6,4	22,36	169,82	248
	Какао на молоке	57/10	2,6	4,87	16,32	121	1
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным						
Итого за завтрак			14	23	61	506	
2 завтрак	Сок фруктовый	90	0,45	0,1	9,1	41,4	532
Итого за 2 завтрак			0,45	0,1	9,1	41,4	
Обед	Борщ с мясом со сметаной	200	7,92	5,84	10,96	128	27
	Картофель тушеный с мясом	200	14,86	13,48	15,64	252	153
	Салат из отварной свеклы	70	1,13	4,56	4,09	64	253
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	241
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	123
Итого за обед			28	24	73	630	
Уплотненный полдник	Пудинг творожный со сгущенным молоком	120/30	16,78	22,19	35,78	422	128
	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	255
	Хлеб пшеничный с повидло	30/23	3,24	0,33	28	128,32	2
Итого за полдник			26	28	73	658	
Итого за день			68	75	216	1 835	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша манная молочная	200	5,9	7,11	23,9	183	88
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	253
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	57/10	2,6	4,87	16,32	121	1
Итого за завтрак			13	17	62	449	
2 завтрак	Сок фруктовый	90	0,45	0,1	9,1	41,4	532
Итого за 2 завтрак			0,45	0,1	9,1	41,4	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	200	3,68	7,07	8,58	118	56
	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114	134
	Картофельное пюре	150	3,12	5,4	20,55	141	206
	Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,8	38	
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	241
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	123
Итого за обед			19	20	102	597	
Уплотненный полдник	Вермишель в молоке	200	5,85	5,81	19,99	155	44
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	263
	Фрукт	90	0,4	0,4	10,2	46	368
Итого за полдник			18	9	43	250	
Итого за день			50	46	216	1 337	
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	120	10,81	15,01	2,68	187,5	93
	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	248
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	57/10	2,6	4,87	16,32	121	1
Итого за завтрак			15	22	61	507	
2 завтрак	Сок фруктовый	90	0,45	0,1	9,1	41,4	532
Итого за 2 завтрак			0,45	0,1	9,1	41,4	
Обед	Суп картофельный с мясом	200	1,9	2,26	13,31	81	77
	Голубцы ленивые с отварным мясом	180	12,14	12,16	15,52	221,33	151
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	241
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	123
			18	15	71	488	
Уплотненный полдник	Картофель тушеный	150	2,6	7,31	18,11	151,31	133
	Огурец соленый (свежий)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Плюшка	70	5,43	3,3	36,61	197,4	466
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	263
	Фрукт	90	0,4	0,4	10,2	46	368
			21	14	79	452	
Итого за полдник			21	14	79	452	
Итого за день			54	51	220	1 488	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Пюре картофельное	150	3,12	5,4	20,55	141	206
	Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,8	38	
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	253
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	57/10	2,6	4,87	16,32	121	1
Итого за завтрак			11	18	61	445	
2 завтрак	Сок	90	0,45	0,1	9,1	41,4	532
Итого за 2 завтрак			0,45	0,1	9,1	41,4	
Обед	Лапша с курицей	200	4,3	3,9	17,51	105,6	38
	Рагу овощное с курицей	200	21	23,1	22,7	374,8	302
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	200	0,16	0,16	15,89	60	240
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	123
Итого за обед			28	28	71	619	
Уплотненный полдник	Запеканка творожная с рисом	120	17,68	11,93	22,72	269	128
	Чай	200	0	0	0	0	263
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/22	3,24	0,33	28	128,32	2
Итого за полдник			21	12	51	397	
Итого за день			60	58	192	1 502	
Итого за 5 дней			59	57	252	1 549	