

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными	250	8,25	11,25	25,8	233,8	1,125	33
	Кофейный напиток из цикория с	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,9	125
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0	152
	Вафли	24	0,7	0,8	18,6	85	0	160
ЗАВТРАК 2	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,	26,96	107,44	0,8	122
ОБЕД	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0,99	4,25	2,95	54,46	15,456	11
	Суп крестьянский со сметаной	250	3,03	2,03	16,5	115,1	8,85	37
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	80	10,53	7,54	2,17	118,06	0,288	93
	Рагу овощное	180	4,5	6,1	17,33	151,58	10,116	57
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	124
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0	152
	Хлеб ржаной	50	3,	0,5	22,17	94,5	0	153
ПОЛДНИК	Печенье витаминизированное	20	4,1	2,3	13,2	94	0	158
	Чай с сахаром	200	12,	3,06	13,	49,28	6	132
	Салат витаминный с растительным	60	0,68	4,29	4,72	60,54	11,4	5
	Запеканка творожная	150	20,49	13,56	14,88	272	0,405	79
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2024,	88,01	70,38	259,96	1867,4	58,54	
День 2								
ЗАВТРАК	Пудинг творожный с изюмом	150	19,14	13,34	20,73	287,62	0,585	81
	Соус молочный сладкий	25	1,03	0,86	2,02	29,42	0,083	113
	Молоко стерилизованное витаминизированное	200	5,6	6,4	8,2	112	1,2	127
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	142
	Хлеб ржаной	50	3,	0,5	22,17	94,5	0	153
ЗАВТРАК 2	Кисель витаминизированный	200	0,	0,	19,6	80	30	118
ОБЕД	Икра кабачковая для детского	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	4
	Суп овощной на курином бульоне	250	4,3	0,62	10,45	76,5	17,925	39
	Курица отварная	80	17,81	11,37	0,	185,98	1,072	108

	Соус сметанный	25	0,41	1,2	0,74	19,24	0,018	115a
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	180	5,42	7,02	30,47	208,55	14,94	60
	Компот из свежемороженой ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	40	123
	Хлеб ржаной	50	3,	0,5	22,17	94,5	0	153
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0	152
ПОЛДНИК	Апельсины	100	0,2	0,9	8,1	43	60	141
	Вафли	24	0,7	0,8	18,6	85	0	160
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	133
ПОЛДНИК	Салат зеленый с огурцом с растительным маслом	60	0,62	4,28	1,31	46,09	4,308	6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1914,	74,16	58,44	220,93	1737,83	178,391	
День 3								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная с тыквой	250	9,23	13,15	36,1	300,7	5,125	69
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0	152
	Кисель витаминизированный	200	0,	0,	19,6	80	30	118
	Ватрушка с творогом	80	8,38	8,72	26,49	229,84	0,04	136
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	1,	0,2	20,2	92	4	130
ОБЕД	Салат зеленый с растительным	60	0,84	4,31	1,29	47,3	6,318	7
	Суп гороховый вегетарианский	250	7,15	0,6	20,15	127,35	5,325	35
	Гренки для супов	60	9,12	0,96	58,32	285,6	0	47
	Котлеты рыбные любительские	80	17,88	2,49	4,77	109,3	0,496	86
	Пюре картофельное	180	3,91	5,62	9,65	148,68	3,762	56
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,	26,96	107,44	0,8	122
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0	152
ПОЛДНИК	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10	140
	Оладьи с яблоками	80	5,8	3,96	27,02	160,84	1,448	137
	Напиток витаминизированный	200	0,	0,	8,4	29,98	29,98	128
	Салат зеленый с растительным	60	0,84	4,31	1,29	47,3	6,318	7
	Котлеты рыбные паровые	80	20,28	0,71	5,18	100,73	0	87
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2180,	92,01	47,57	317,08	2128,48	103,612	
День 4								
ЗАВТРАК	Запеканка творожная с изюмом	150	21,24	14,58	17,72	290,26	0,84	80
	Соус сладкий из кураги	25	0,16	0,	2,74	16,33	0,05	114
	Чай с сахаром	200	12,	3,06	13,	49,28	6	132
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	142
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0	152
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4	119

ОБЕД	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,66	4,29	2,7	53,21	10,584	20
	Борщ с фасолью со сметаной	250	4,07	1,8	9,35	96,82	11,85	29
	Печень по-строгановски	80	11,52	4,62	2,84	97,21	0,416	102
	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные	150	10,71	11,04	29,22	271,93	0,585	76
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	124
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0	152
ПОЛДНИК	Зефир	20	0,2	0,	16,3	62	0	159
	Чай с сахаром	200	12,	3,06	13,	49,28	6	132
	Салат из кальмаров с яблоками с растительным маслом	60	7,74	5,88	3,24	97,2	3,768	8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1705,	108,1	64,73	178,13	1560,12	44,693	
День 5								
ЗАВТРАК	Завтрак зерновой витаминизированный с молоком	250	9,15	7,75	45,4	282	1,2	61
	Зеленый горошек отварной с маслом	60	3,05	3,59	5,06	64,85	15,168	3
	Чай с сахаром	200	12,	3,06	13,	49,28	6	132
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	142
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0	152
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	1,	0,2	20,2	92	4	130
ОБЕД	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0,99	4,25	2,95	54,46	15,456	11
	Рассольник на мясном бульоне со	250	4,23	2,37	15,3	118,42	9,125	32
	Запеканка картофельная с отварным	250	21,22	20,88	18,2	379,85	10,875	95
	Соус сметанный	25	0,41	1,2	0,74	19,24	0,018	115a
	Кисель витаминизированный	200	0,	0,	19,6	80	30	118
	Хлеб ржаной	50	3,	0,5	22,17	94,5	0	153
ПОЛДНИК	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10	140
	Печенье витаминизированное	20	4,1	2,3	13,2	94	0	158
	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4	119
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	1,15	6,05	4,73	78,13	29,01	10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1985,	77,67	60,12	219,58	1753,74	132,252	
День 6								
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	250	8,73	13,03	31,25	277,98	1,125	64
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	133
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4	119

ОБЕД	Салат из огурцов с растительным	60	0,52	4,26	1,57	46,37	5,67	17
	Суп рыбный из консервов	250	10,18	2,6	16,65	150,85	8,025	42
	Пельмени для питания детей из полуфабриката промышленного	200	22,24	18,34	51,16	522,5	0,56	101
	Соус томатный с маслом сливочным	25	0,31	0,75	2,44	17,8	0,553	116
	Компот из свежемороженой ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	40	123
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0	152
	Хлеб ржаной	50	3,	0,5	22,17	94,5	0	153
ПОЛДНИК	Апельсины	100	0,2	0,9	8,1	43	60	141
	Блинчики с фруктовой начинкой (промышленного производства)	80	4,74	4,93	26,58	164,09	2,152	135
	Кисель витаминизированный	200	0,	0,	19,6	80	30	118
	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с	60	0,8	4,24	2,42	51,33	41,862	9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1925,	59,81	61,16	241,79	1795,65	195,407	
День 7								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с сыром	80	7,39	7,86	2,38	109,54	0,232	78
	Икра кабачковая для детского	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	4
	Кофейный напиток из цикория с	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,9	125
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	142
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0	152
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	1,	0,2	20,2	92	4	130
ЗАВТРАК 2	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,69	4,27	2,06	50,15	11,184	22
	Суп картофельный с макаронными	250	4,35	0,68	18,15	107,05	3,7	34
	Курица отварная	80	17,81	11,37	0,	185,98	1,072	108
	Рис отварной с овощами	180	4,05	6,59	30,55	226,26	2,394	58
	Соус томатный с маслом сливочным	25	0,31	0,75	2,44	17,8	0,553	116
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	124
	Хлеб ржаной	50	3,	0,5	22,17	94,5	0	153
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с капустой	80	5,46	7,92	23,58	199,34	1,048	138
	Напиток витаминизированный	200	0,	0,	8,4	29,98	29,98	128
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0,99	4,25	2,95	54,46	15,456	11
	Кнели рыбные отварные	80	19,58	1,2	2,2	82,56	0,096	85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1865,	89,7	64,66	200,55	1720,25	78,015	
День 8								

ЗАВТРАК	Завтрак сухой из круп витаминизированный с молоком	250	8,87	7,83	24,85	206,18	1,4	62	
	Фиточай	200	0,	0,	12,98	49,28	0	131	
	Бутерброд с сыром	60	6,98	14,84	16,06	228,7	0,318	1	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4	119	
ОБЕД	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,66	4,29	2,7	53,21	10,584	20	
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	250	4,68	2,13	12,73	91,02	12,35	44	
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	80	13,38	12,62	3,4	180,66	0,384	91	
	Картофель отварной, запеченный с	180	4,25	5,13	27,59	208,13	19,512	55	
	Компот из свежзамороженных ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	40	123	
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0	152	
	Хлеб ржаной	50	3,	0,5	22,17	94,5	0	153	
	ПОЛДНИК	Апельсины	100	0,2	0,9	8,1	43	60	141
		Вафли	24	0,7	0,8	18,6	85	0	160
Кисель витаминизированный		200	0,	0,	19,6	80	30	118	
	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом	60	0,76	4,25	11,72	87,05	3,378	13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1964,	52,35	60,84	227,05	1701,38	179,326		
День 9									
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	250	8,73	13,03	31,25	277,98	1,125	64	
	Кофейный напиток из цикория с	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,9	125	
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	142	
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0	152	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	1,	0,2	20,2	92	4	130	
ОБЕД	Сельдь с луком и растительным	60	7,43	7,22	1,2	99,55	1,32	26	
	Щи из шпината со сметаной	250	2,95	1,75	3,52	67,27	22,175	31	
	Яйцо куриное отварное	20	2,6	2,4	2,	31,4	0	143	
	Тефтели из говядины	80	12,5	10,8	4,87	168,98	0,96	105	
	Свекла тушеная	180	2,93	5,4	14,71	123,37	2,286	59	
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,	26,96	107,44	0,8	122	
	Хлеб ржаной	50	3,	0,5	22,17	94,5	0	153	
	ПОЛДНИК	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10	140
Зефир		20	0,2	0,	16,3	62	0	159	
Кисель витаминизированный		200	0,	0,	19,6	80	30	118	

	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	5,81	63,55	1,956	15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1930,	59,68	51,92	221,38	1644,89	75,522	
День 10								
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	250	8,45	13,03	32,33	281,18	1,125	68
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,66	134
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	142
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0	152
ЗАВТРАК 2	Кисель витаминизированный	200	0,	0,	19,6	80	30	118
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	1,	4,25	5,1	62,12	2,886	18
	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	250	4,72	2,5	19,38	140,65	14,65	36
	Голубцы ленивые с отварным мясом	80	5,85	5,86	7,47	106,57	18,512	92
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	124
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0	152
ПОЛДНИК	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	133
	Оладьи с яблоками	80	5,8	3,96	27,02	160,84	1,448	137
	Салат витаминный с растительным	60	0,68	4,29	4,72	60,54	11,4	5
	Котлеты рыбные любительские	80	17,88	2,49	4,77	109,3	0,496	86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1770,	69,92	53,68	211,21	1521,66	88,437	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		19262,	771,41	593,5	2297,66	17431,4	1134,2	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1926,2	77,141	59,35	229,766	1743,14	113,42	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			33,57	25,83	2297,66	758,66	49,36	