

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	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	200/5/3	5,02	4,92	27,54	170,22	0	65
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	120,68	0	1
	Чай сладкий с лимоном	180	0,14	0,	10,1	41,18	1,221	133
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	110	0,45	0,09	14,41	60,5	0	130
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,07	5,92	15,2	132,03	0,562	20/2
	Плов с куриным мясом	180	7,99	9,4	30,71	228,31	1,086	4/9
	Компот из изюма и кураги	200	0,42	0,02	17,	69,66	0,24	122
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16	0	6
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	2,6	434
	Хлеб пшеничный с вареньем	30/20	2,43	0,3	28,89	118,08	0	556
УЖИН	Пюре картофельное со сливочным маслом	200	3,78	5,12	19,96	137,74	21,896	56
	соленый огурчик	50	0,32	0,04	0,68	5,2	2	б/н
	Чай с сахаром	180	0,11	0,	10,01	40,14	0,001	132
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	74,76	0	5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1625,	38,39	40,59	228,78	1384,66	29,606	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			16,78	17,74	228,78	605,24	12,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
ЗАВТРАК	лапша в молоке	220	8,21	8,32	39,05	262,99	1,69	93
	Кофейный напиток	200	11,78	12,84	37,7	316,44	4,16	432
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	120,68	0	1
ЗАВТРАК 2	Яблоки	100	0,28	0,28	6,86	32,9	7	140
ОБЕД	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	250	2,8	4,33	15,8	114,72	39,21	66а
	Запеканка картофельная с мясом	150	14,94	17,55	22,5	305,05	24,869	95
	Компот из изюма и кураги	200	0,42	0,02	17,	69,66	0,24	122
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16	0	6
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,4	10,8	7,38	153	0	435
	пирожок с курагой	80	19,78	13,1	67,35	464,46	1,7	555
УЖИН	Рагу овощное	250	3,45	8,08	19,95	162,95	40,128	57
	Чай сладкий с лимоном	180	0,14	0,	10,1	41,18	1,221	133
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	74,76	0	5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1885,	75,06	83,7	288,57	2184,95	120,218	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			26,01	29,01	288,57	757,16	41,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка творожная с яблоками	150	30,41	21,47	18,14	370,74	2,8	80
	Соус сметанный сладкий	20	1,08	2,06	9,22	60,45	0,13	115
	Какао с молоком	200	4,12	4,42	16,22	123,58	1,716	433
	Бутерброд маслом сливочным и с сыром	50	5,57	12,01	12,2	165,8	0	1а
ЗАВТРАК 2	Бананы	100	0,9	0,3	12,6	57,6	6	140г
ОБЕД	Суп по-польски со сметаной	250/5	2,8	1,47	15,1	85,45	2,429	37
	Рис отварной	150	3,48	4,11	36,12	176,73	0	315
	Котлета мясная в томатном соусе	80	1,6	3,18	9,54	71,43	1,38	99
	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком	60	0,82	5,12	3,01	90,29	20,367	19
	Компот из изюма и кураги	200	0,42	0,02	17,	69,66	0,24	122
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16	0	6
ПОЛДНИК	Снежок 2,5% жирности	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	557
	Пирог с мясом	80	5,67	6,89	34,28	220,42	0,5	173
УЖИН	Каша гречневая молочная	250	8,63	10,48	29,93	245,25	2,444	64
	Чай с сахаром	180	0,11	0,	10,01	40,14	0,001	132
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	74,76	0	5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1775,	75,88	76,86	273,07	2060,66	39,627	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калор			27,79	28,15	273,07	754,63	14,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная	200/5	7,1	9,06	27,78	213,62	0,39	190
	Чай с сахаром	180	0,11	0,	10,01	40,14	0,001	132
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	120,68	0	1
ЗАВТРАК 2	Груша	100	0,29	0,22	7,52	34,31	3,65	б/н
ОБЕД	Суп картофельный с зел. горошком на м/к бульоне	250	2,48	3,73	16,63	110,68	17,88	36
	Рыба по-польски	180	21,55	16,02	5,17	252,56	0,42	249
	перец сладкий порционно	30	0,39	0,03	1,47	7,8	60	557
	Компот из изюма и кураги	200	0,42	0,02	17,	69,66	0,24	122
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16	0	6
ПОЛДНИК	Кисель	200	0,1	0,	36,4	138,84	0	118
	Булочка домашняя с изюмом	80	4,72	4,38	36,66	200,9	0,44	187
УЖИН	Картофель отварной	250	3,95	5,12	31,75	183,65	38,88	54
	Сельдь с маслом	30	1,64	5,19	0,69	56,06	0	35/1
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	74,76	0	5
	Каша "Дружба" молочная	180	0,11	0,	10,01	40,14	0,001	132
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1755,	50,72	52,15	245,97	1609,96	121,902	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			20,62	21,2	245,97	654,54	49,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	6,45	8,73	33,78	227,33	1,95	189
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	120,68	0	1
	Какао с молоком	200	4,12	4,42	16,22	123,58	1,716	433
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	110	0,45	0,09	14,41	60,5	0	130
ОБЕД	Свекольник на м/костном бульоне со сметаной	250	2,1	3,77	13,78	97,75	15,855	5/2
	Греча рассыпчатая	150	12,53	6,89	56,29	333,21	0	67
	Гуляш из мяса	80	1,01	6,72	5,66	82,91	1,78	259
	Компот из изюма	200	0,28	0,	19,88	79,52	0	401
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16	0	6
ПОЛДНИК	Чай сладкий с лимоном	180	0,14	0,	10,1	41,18	1,221	133
	Вафли	30	1,02	9,06	13,35	159	0	3
УЖИН	Винегрет с растительным маслом	200	7,14	3,6	27,22	167,86	18,92	2
	Чай с сахаром	180	0,11	0,	10,01	40,14	0,001	132
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	74,76	0	5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1905,	43,21	51,66	265,58	1674,58	41,443	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			16,27	19,45	265,58	630,54	15,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
ЗАВТРАК	Каша овсяная на сгущенном молоке	250	6,47	8,58	26,35	202,3	0	227
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	120,68	0	1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,97	3,35	3,98	56,99	0	396
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	110	0,45	0,09	14,41	60,5	0	130
ОБЕД	Куриный бульон с гренками	250	4,3	6,42	6,2	98,42	0,924	254
	Азу с куриным мясом	80	9,91	11,96	6,22	172,84	3,844	91
	Макаронные отварные	150	5,55	4,26	34,91	199,26	0	19
	Компот из изюма и кураги	200	0,42	0,02	17,	69,66	0,24	122
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16	0	6
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	2,6	434
	Печенье	40	3,	4,72	29,96	166,84	8	2
УЖИН	Капуста тушеная	250	3,45	6,85	11,35	117,97	66,768	48
	Половина яйца	21	2,32	2,1	0,13	28,68	0	213
	Чай с сахаром	180	0,11	0,	10,01	40,14	0,001	132
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	74,76	0	5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1986,	52,61	63,13	214,8	1595,2	82,377	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			24,49	29,39	214,8	742,64	38,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	250	7,45	8,73	32,85	236,65	1,95	189
	Какао с молоком	200	4,12	4,42	16,22	123,58	1,716	433
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	120,68	0	1
ЗАВТРАК 2	Апельсины	100	0,6	0,13	5,43	28,81	40,2	140а
ОБЕД	Рассольник на мясном бульоне	250	2,55	4,38	18,2	123,45	13,12	32
	Рис отварной	150	3,48	4,11	36,12	176,73	0	315
	Подлива из печени	80	12,78	7,52	6,56	160,01	23,469	102
	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,62	4,04	7,31	68,74	2,4	15
	Напиток лимонный	200	0,2	0,02	10,64	47,36	8,784	436
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16	0	6
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,4	10,8	7,38	153	0	435
	Пирог с капустой	80	6,45	8,94	36,08	249,36	18,5	175
УЖИН	Пюре гороховое	200	10,24	4,62	24,68	176,56	0	161
	Чай с сахаром	180	0,11	0,	10,01	40,14	0,001	132
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	74,76	0	5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2005,	61,86	66,09	256,36	1845,99	110,14
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			24,13	25,78	256,36	720,08	42,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
ЗАВТРАК	Творожно-манный пудинг	150	24,48	16,36	24,56	328,95	1,2	235
	Соус сметанный	45	0,44	0,92	3,84	25,7	0,056	115а
	Кофейный напиток	200	11,78	12,84	37,7	316,44	4,16	432
	Бутерброд маслом сливочным и с сыром	50	5,57	12,01	12,2	165,8	0	1а
ЗАВТРАК 2	Бананы	100	0,24	0,08	3,36	15,36	1,6	б/н
ОБЕД	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	2,7	4,28	13,85	105,78	31,04	28
	Жаркое по-домашнему с мясом	180	12,26	16,61	20,09	275,42	23,552	94
	Салат из отварной свеклы с чесноком с раст. масл.	60	0,75	3,05	4,22	47,26	4,234	18
	Компот из свежих фруктов	200	0,06	0,06	13,28	54,14	1,33	124
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16	0	6
ПОЛДНИК	Снежок 2,5% жирности	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	557
	Пирожок с яйцом	80	5,13	8,42	33,62	229,1	0,5	123
УЖИН	Овощи тушеные	180	1,96	3,96	10,44	84,04	30,758	338
	Чай с сахаром	180	0,11	0,	10,01	40,14	0,001	132
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	74,76	0	5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1930,	75,75	83,92	236,87	1971,25	100,051	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			31,98	35,43	236,87	832,21	42,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК	Омлет	150	6,45	10,02	4,73	132,31	0,668	77
	Икра кабачковая	60	0,52	2,4	2,08	32,13	1,89	4
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	120,68	0	1
	Какао с молоком	200	4,12	4,42	16,22	123,58	1,716	433
ЗАВТРАК 2	Груша	100	0,29	0,22	7,52	34,31	3,65	б/н
ОБЕД	Суп гороховый на мясокостном бульоне	250	8,2	5,7	11,1	186,85	10,68	66
	Рис отварной	150	3,48	4,11	36,12	176,73	0	315
	Рыба тушеная с овощами	80	8,16	4,4	3,68	87,04	1,2	231
	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	1,21	4,15	4,48	89,14	80,367	22
	Компот из изюма и кураги	200	0,42	0,02	17,	69,66	0,24	122
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16	0	6
ПОЛДНИК	Кисель	200	0,1	0,	36,4	138,84	0	118
	Ватрушка с творогом	80	15,28	12,96	42,17	339,99	0,75	136
УЖИН	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	9,83	10,67	39,77	291,67	2,34	11/4
	Чай с сахаром	180	0,11	0,	10,01	40,14	0,001	132
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	74,76	0	5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2035,	66,03	67,45	276,16	2003,99	103,502	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			23,91	24,42	276,16	725,66	37,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	250	9,42	8,85	40,08	266,95	1,95	189
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	120,68	0	1
	Кофе на молоке	180	2,02	1,89	20,23	106,96	0,585	359
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	110	0,45	0,09	14,41	60,5	0	130
ОБЕД	Суп рыбный из консервов	250	10,48	6,55	17,05	177,98	10,68	42
	Макаронник с мясом	180	15,79	15,07	35,98	341,6	0	292
	Огурец свежий порционно	40	0,3	0,04	0,95	5,32	3,8	б/н
	Компот из изюма и кураги	200	0,42	0,02	17,	69,66	0,24	122
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16	0	6
ПОЛДНИК	Чай сладкий с лимоном	180	0,14	0,	10,1	41,18	1,221	133
	Зефир	70	0,56	0,	51,38	209,3	0	4
УЖИН	Блинчики	120	7,93	11,72	41,99	302,38	0,95	447
	молоко сгущенное	25	1,75	1,98	2,38	33,75	0	600
	Чай с сахаром	180	0,11	0,	10,01	40,14	0,001	132
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1825,	54,46	54,24	289,54	1842,56	19,427	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			18,81	18,73	289,54	636,37	6,71	