



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад (в-л) 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	1,16	0,68	15,96	61,12	395*
	Батон	35	0,18	0,70	18,02	53,38	Б/н*
	Масло (порционно)	6	0,05	1,35	0,08	39,6	6*
	Залеканка из творога (с молоком сгущенным)	165	10,20	9,32	34,07	170,82	227*
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>406</b>	<b>11,59</b>	<b>12,05</b>	<b>68,13</b>	<b>324,92</b>	
ЗАВТРАК 2	Банан	100	0,50	0,50	21,00	96	Б/н*
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96</b>		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>							
ОБЕД	Борщ	200	1,28	3,88	6,74	75	56*
	Куры отварные	70	17,50	14,70	0,30	97	18/3*
	Рагу из овощей	150	2,29	3,71	13,50	62	115*
	Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70		
	Салат картофельный с зеленым горошком (с растительным маслом)	60	1,90	6,00	6,10	87	37*
	Сметана	15	0,41	1,50	0,59	17,85	488*
	Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей)	180	0,18	0,09	15,48	62,1	297*
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>725</b>	<b>23,86</b>	<b>30,48</b>	<b>61,41</b>	<b>631,95</b>	
ПОЛДНИК	Снежок	200	3,40	3,00	21,60	158	Б/н*
	Булочка "Веснушка"	50	3,93	2,79	26,85	148,57	274*
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>7,33</b>	<b>5,79</b>	<b>48,45</b>	<b>306,57</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1481</b>	<b>43,28</b>	<b>48,82</b>	<b>198,99</b>	<b>1359,44</b>		
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	1,60	3,30	13,70	100	292*
	Сыр (порционно)	10	1,32	1,95	0,00	36	7*
	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200	3,90	5,56	20,74	197,56	184*
	Батон	25	0,62	0,50	12,88	40,5	Б/н*
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>435</b>	<b>7,44</b>	<b>11,31</b>	<b>47,32</b>	<b>374,06</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	125,56	399,5*
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,40</b>	<b>125,56</b>		
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой (с перловой, рисовой, ячневой или пшеничной крупой)	200	1,80	3,90	10,10	87	64*
	Напиток из плодов шиповника	180	0,54	0,27	24,30	99,9	301*
	Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70	62	115*
	Салат "Пестрый" (с растительным маслом)	60	0,60	2,70	6,40	52	32*
	Картофель тушеный	150	3,30	9,20	22,70	159	142*
	Котлеты или биточки рыбные	80	12,90	9,18	10,98	179,2	82*
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>720</b>	<b>19,44</b>	<b>25,85</b>	<b>91,18</b>	<b>639,1</b>	
ПОЛДНИК	Печенье	60	0,24	1,44	43,86	124,2	609*
	Кефир	200	4,00	2,00	8,00	100	281*
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>260</b>	<b>4,24</b>	<b>3,44</b>	<b>51,86</b>	<b>224,2</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1615</b>	<b>32,12</b>	<b>40,60</b>	<b>215,76</b>	<b>1362,92</b>		
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,22	3,80	35,60	215,12	199*
	Чай с молоком и сахаром	200	1,00	1,10	11,30	39	287*
	Масло (порционно)	5	0,04	1,12	0,06	33	6*
	Сыр (порционно)	10	1,32	1,95	0,00	36	7*
	Батон	35	0,18	0,70	18,02	53,38	Б/н*
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>450</b>	<b>9,76</b>	<b>8,67</b>	<b>64,98</b>	<b>376,5</b>	
ЗАВТРАК 2	Груша	100	0,50	0,25	10,25	77	Б/н*
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,25</b>	<b>10,25</b>	<b>77</b>		
ОБЕД	Салат из свежих огурцов (с растительным маслом)	60	0,50	2,70	1,80	39	13*
	Голубцы ленивые	200	17,20	19,56	13,08	336,44	121*
	Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70	62	115*
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,20	2,10	15,10	89	58*
	Соус сметанный	40	0,27	1,33	1,87	21,33	238*
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	19,98	83,7	529*
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>730</b>	<b>20,92</b>	<b>26,47</b>	<b>68,53</b>	<b>631,47</b>	
ПОЛДНИК	Кисель молочный	200	3,20	2,70	15,90	79	525*
	Сдоба обыкновенная	60	5,30	3,90	32,40	188	8/12*
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>260</b>	<b>8,50</b>	<b>6,60</b>	<b>48,30</b>	<b>267</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1540</b>	<b>39,68</b>	<b>41,99</b>	<b>192,06</b>	<b>1351,97</b>		
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая	200	2,92	7,42	35,80	239,02	186*
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	1,40	1,40	12,30	65	291*
	Батон	25	0,62	0,50	12,88	40,5	Б/н*
	Масло (порционно)	5	0,04	1,12	0,06	33	6*
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>430</b>	<b>4,98</b>	<b>10,44</b>	<b>61,04</b>	<b>377,52</b>		



ЗАВТРАК 2	Яблоко	100	0,50	0,50	9,75	77	Б/н*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,50	9,75	77	
ОБЕД	Уха рыбацкая	200	5,36	2,72	9,10	85,46	69*
	Гуляш	70	11,72	11,96	1,87	161,58	94*
	Картофель отварной с маслом	150	2,86	3,24	22,07	131,62	139*
	Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70	62	115*
	Салат "Школьный" (с растительным маслом)	60	0,90	4,50	4,00	60	31*
	Компот из сухофруктов	190	0,99	0,00	25,61	102,07	122*
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	22,13	23,02	79,35	602,73	
ПОЛДНИК	Вафли	55	0,44	0,71	42,52	139,7	607*
	Йогурт	200	2,00	2,40	7,00	96	536*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	2,44	3,11	49,52	235,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	30,05	37,07	199,66	1292,95	
День 5							
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	1,60	3,30	13,70	100	292*
	Батон	35	0,18	0,70	18,02	53,38	Б/н*
	Каша манная молочная жидкая	200	0,88	3,60	22,82	159,52	194*
	Сыр (порционно)	10	1,32	1,95	0,00	36	7*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	3,98	9,55	54,54	348,9	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1,40	0,00	24,40	66	399,5*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,40	0,00	24,40	66	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров (с растительным маслом)	60	0,50	2,70	2,70	44	12*
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,07	32,22	189,67	216*
	Суп картофельный протертый с гречками	200	4,00	6,00	21,36	160,9	63*
	Рыба отварная с соусом польским	80	11,13	4,58	0,80	88,73	81*
	Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей)	180	0,18	0,09	15,48	62,1	297*
	Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70	62	115*
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	21,43	18,04	89,26	607,4	
ПОЛДНИК	Булочка "К чаю"	50	7,87	1,75	29,54	165	485*
	Кисель из мандаринов	200	0,40	0,10	30,00	122	523*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,27	1,85	59,54	287	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615	35,08	29,44	227,74	1309,3	
День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	0,40	2,20	15,90	119	77*
	Кофейный напиток на молоке	200	0,80	2,20	14,80	87	290*
	Сыр (порционно)	10	1,32	1,95	0,00	36	7*
	Масло (порционно)	5	0,04	1,12	0,06	33	6*
	Батон	35	0,18	0,70	18,02	53,38	Б/н*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	2,74	8,17	48,78	328,38	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (персиковый)	200	0,60	1,00	33,00	76	399,5*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,60	1,00	33,00	76	
ОБЕД	Рассольник домашний	200	1,70	5,30	10,90	99	56*
	Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70	62	115*
	Салат из свежих огурцов (с растительным маслом)	60	0,50	2,70	1,80	39	13*
	Картофельное пюре	150	3,10	4,80	20,10	137	141*
	Оладьи из печени по-купецки	70	14,09	9,80	9,43	182,93	124*
	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,59	92,7	528*
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	19,96	23,18	81,52	612,63	
ПОЛДНИК	Кефир	200	4,00	2,00	8,00	100	281*
	Ватрушка с творогом	50	5,78	3,64	19,72	136,43	267*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,78	5,64	27,72	236,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	33,08	37,99	191,02	1253,44	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	6,14	7,90	32,68	226,34	200*
	Чай с молоком и сахаром	200	1,00	1,10	11,30	39	287*
	Масло (порционно)	6	0,05	1,35	0,08	39,6	6*
	Батон	35	0,18	0,70	18,02	53,38	Б/н*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		441	7,37	11,05	62,08	358,32	
ЗАВТРАК 2	Банан	100	0,50	0,50	21,00	96	Б/н*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Борщ	200	1,26	3,88	8,74	75	56*
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,81	0,04	18,54	80,1	296*
	Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70	62	115*
	Салат из свежих помидоров и огурцов (с растительным маслом)	60	0,50	2,80	2,20	36	14*
	Сметана	15	0,41	1,50	0,59	17,85	488*
	Картофель в молоке	150	3,16	4,12	17,58	121,32	140*
	Сердце говяжье отварное	70	17,01	9,38	2,87	163,8	408*
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,57	1,76	2,39	27,69	333*
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	24,04	24,08	69,61	583,76	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,57	5,72	27,15	175	276*
	Снежок	200	3,40	3,00	21,60	158	Б/н*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,97	8,72	48,75	333	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1546	38,88	44,35	201,44	1371,08	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша из смеси круп (гречневая, овсяная) с изюмом вязкая	200	4,24	5,60	38,92	201,46	190*
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	1,40	1,40	12,30	65	291*
	Батон	25	0,62	0,50	12,88	40,5	Б/н*
	Сыр (порционно)	10	1,32	1,95	0,00	36	7*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	7,58	9,45	64,10	342,96	



ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1,40	0,00	24,40	66	399,5*
		200	1,40	0,00	24,40	66	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Салат "Студенческий" (с растительным маслом)	60	2,10	7,00	3,80	78,6	39*
	Суфле куриное (паровое)	80	22,13	10,81	2,18	250,7	135*
	Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70	62	115*
	Суп картофельный с клецками	200	2,00	7,30	9,00	137	61*
	Калуста тушеная	150	3,30	4,90	14,10	113	143*
	Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей)	180	0,18	0,09	15,48	62,1	297*
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	30,01	30,70	61,26	703,4	
ПОЛДНИК	Йогурт	200	2,00	2,40	7,00	96	536*
	Булочка ванильная	50	3,91	4,00	28,25	165	582*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	5,91	6,40	35,25	261	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1605	44,90	46,55	185,01	1373,36	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,22	8,58	34,24	223,9	198*
	Какао с молоком	200	1,80	3,30	13,70	100	292*
	Батон	35	0,18	0,70	18,02	53,38	Б/н*
	Масло (порционно)	5	0,04	1,12	0,06	33	6*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	9,04	13,70	66,02	410,28	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	100	0,50	0,50	9,75	77	Б/н*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,50	9,75	77	
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами (с растительным маслом)	60	0,70	5,30	3,70	65	27*
	Суп из овощей	200	1,50	4,10	8,50	81	66*
	Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70	62	115*
	Жаркое по-домашнему	220	22,20	22,70	20,31	374,99	96*
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	19,98	83,7	529*
			710	25,15	32,88	69,19	666,69
ПОЛДНИК	Кефир	200	4,00	2,00	8,00	100	281*
	Вафли	55	0,44	0,71	42,52	139,7	607*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	4,44	2,71	50,52	239,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	39,13	49,79	195,48	1393,67	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,56	7,60	38,82	226,82	183*
	Кофейный напиток с молоком	200	1,16	0,68	15,96	61,12	395*
	Масло (порционно)	5	0,04	1,12	0,06	33	6*
	Сыр (порционно)	10	1,32	1,95	0,00	36	7*
	Батон	25	0,62	0,50	12,88	40,5	Б/н*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	8,70	11,85	67,72	397,44	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	125,56	399,5*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,00	25,40	125,56	
ОБЕД	Рыба, припущенная в молоке	80	25,28	11,31	2,40	212,57	90*
	Компот из яблок и изюма	180	0,27	0,00	16,65	63,9	2/10*
	Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70	62	115*
	Салат "Здоровье" (с растительным маслом)	60	0,90	3,10	4,30	48	33*
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	4,50	6,80	78	52*
	Картофельное пюре	150	3,10	4,60	20,10	137	141*
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	31,23	24,11	66,95	599,47	
ПОЛДНИК	Кисель из апельсинов	200	0,40	0,10	30,00	122	522*
	Мармелад	30	0,03	0,00	23,82	96,3	Б/н*
	Груша	100	0,50	0,25	10,25	77	Б/н*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	0,93	0,35	64,07	295,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	41,86	36,31	224,14	1417,77	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15712	378,06	412,91	2031,30	13485,9	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1571,2	37,81	41,29	203,13	1348,59	