

Меню приготавливаемых блюд Возрастная группа от 3 до 7 лет

Рацион: Сад		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	145	100
	Батон с маслом сливочным крестьянским	30/5	2	7	13	119	1,01
	Какао с молоком	200	4	4	18	119	416
Итого за Завтрак		435	12	16	50	383	
Завтрак 2							
	Кефир	200	6	5	8	100	966
Итого за Завтрак 2		200	6	5	8	100	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	180	4	4	12	97	206
	Фрикадельки мясные	80	13	13	12	219	305,01
	Рагу овощное	130	2	6	12	107	360
	Чай с лимоном	180			10	41	412
	Хлеб	70	1		10	162	900
Итого за Обед		640	20	23	56	626	
Полдник							
	Вафли	20	1	1	15	71	
	Омлет паровой натуральный	110	10	17	2	203	237
	Компот из свежих яблок	180	1		4	16	390
	Икра кабачковая	60	1	3	5	47	57
	Хлеб пшеничный	10	1		5	24	901
Итого за Полдник		380	14	21	31	361	
Ужин							
	Чай с сахаром	180			10	40	943
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
Итого за Ужин		200	2		20	89	
Итого за день		1 855	54	65	165	1609	

(лист 2)

Рацион: Сад		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная вязкая	200	1	1	8	175	384
	Чай с молоком	200	3	3	16	99	413
	Батон с маслом сливочным крестьянским	30/5	2	7	13	119	1,01
Итого за Завтрак		435	6	11	37	393	
Завтрак 2							
	Яблоки	150	1	1	1	66	401
Итого за Завтрак 2		150	1	1	1	66	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1	4	9	80	63
	Плов из курицы	210	20	17	36	377	321
	Огурец свежий	50			1	8	
	Кисель из повидла	200			22	89	401
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3	1	17	113	902
Итого за Обед		710	26	22	95	716	
Полдник							
	Пудинг рыбный запеченный	110	13	9	11	181	285
	Капуста тушеная	130	3	4	12	98	354
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Чай с лимоном	180			10	41	412
Итого за Полдник		440	18	13	43	369	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Компот из смеси сухофруктов	180			25	102	868
Итого за Ужин		200	2		35	151	
Итого за день		1 935	53	47	211	1695	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая	200	3	4	21	131	390
	Чай с лимоном	180			10	41	412
	Батон с маслом сливочным с сыром	30/5/10	5	7	15	139	3
Итого за Завтрак		425	8	11	46	311	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	85	
Итого за Завтрак 2		200	1		20	85	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	180	1	2	11	65	204
	Голубцы ленивые	80	10	6	14	150	304,02
	Пюре картофельное	130	3	4	18	119	339
	Соус сметанный (подливка)	30		2	2	22	372,02
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Хлеб ржано-пшеничный обогашенный	50	3	1	17	113	902
	Напиток из плодов шиповника	180	1		19	79	417
Итого за Обед		670	20	15	91	597	
Полдник							
	Пудинг из творога с рисом	100	15	10	19	224	250
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	25	2	2	14	80	1
	Печенье	24	2	3	16	100	
	Какао с молоком	200	4	4	18	119	416
Итого за Полдник		349	23	19	67	523	
Ужин							
	Чай с сахаром	180			10	40	943
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
Итого за Ужин		200	2		20	89	
Итого за день		1 844	54	45	244	1605	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Молочный суп с гречневой крупой	200	6	5	17	142	236
	Кофейный напиток с молоком 2	200	3	3	16	101	414
	Батон с маслом сливочным крестьянским	30/5/10	3	8	16	153	1,01
Итого за Завтрак		445	12	16	49	396	
Завтрак 2							
	Яблоки	150	1	1	1	66	401
Итого за Завтрак 2		150	1	1	1	66	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2	2	12	75	208
	Котлеты рубленые из бройлеров цыплят	80	14	7	13	178	322
	Свекла тушеная в сметанном соусе	130	2	2	14	78	358
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Хлеб ржано-пшеничный обогашенный	50	3	1	17	113	902
	Чай с лимоном	180			10	41	412
Итого за Обед		640	23	12	76	534	
Полдник							
	Вареники ленивые отварные	110	30	15	50	450	243
	Кофейный напиток с молоком 2	200	3	3	16	101	414
Итого за Полдник		310	33	18	66	551	
Ужин							
	Чай с сахаром	180			10	40	943
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
Итого за Ужин		200	2		20	89	
Итого за день		1 745	71	47	212	1636	

Рацион: Сад		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная вязкая	200	6	2	36	182	384
	Чай с молоком	200	3	3	16	99	413
	Батон с маслом сливочным с сыром	30/5/10	5	7	15	139	3
Итого за Завтрак		445	14	12	67	420	
Завтрак 2							
	Кефир	200	6	5	8	100	966
Итого за Завтрак 2		200	6	5	8	100	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	180	2	2	9	63	91
	Шницель рубленый	80	12	9	13	183	299,01
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	5	33	208	384
	Соус сметанный (подливка)	30		2	2	22	372,02
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3	1	17	113	902
	Компот из смеси сухофруктов	180			25	102	868
Итого за Обед		670	26	19	109	740	
Полдник							
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	5		63	227
	Зеленый горошек	60	2		3	22	50
	Ватрушка с яблоками	50	3	2	32	159	441,01
	Молоко кипяченое	200	6	5	11	113	965
Итого за Полдник		350	16	12	46	357	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Чай с сахаром	180			10	40	943
Итого за Ужин		200	2		20	89	
Итого за день		1 865	64	48	250	1706	

Рацион: Сад		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	145	100
	Чай с лимоном	180			10	41	412
	Батон с маслом сливочным с сыром	30/5/10	5	7	15	139	3
Итого за Завтрак		425	11	12	44	325	
Завтрак 2							
	Яблоки	150	1	1	1	66	401
Итого за Завтрак 2		150	1	1	1	66	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	180	4	4	12	97	206
	Тефтели	80	11	13	14	212	304
	Макароны отварные	130	5	4	23	143	219
	Соус сметанный (подливка)	30		2	2	22	372,02
	Огурец свежий	50			1	8	
	Кисель из повидла	200			22	89	401
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3	1	17	113	902
Итого за Обед		740	25	24	101	733	
Полдник							
	Запеканка из творога	110	18	12	17	247	251
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	25	2	2	14	80	1
	Молоко кипяченое	200	6	5	11	113	965
	Печенье	24	2	3	16	100	
Итого за Полдник		359	28	22	58	540	
Ужин							
	Чай с сахаром	180			10	40	943
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
Итого за Ужин		200	2		20	89	
Итого за день		1 874	67	59	224	1753	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Геркулес" жидкая	200	4	2	23	125	390,02
	Кофейный напиток с молоком 2	200	3	3	16	101	414
	Батон с маслом сливочным крестьянским	30/5	2	7	13	119	1,01
Итого за Завтрак		435	9	12	52	345	
Завтрак 2							
	Кефир	200	6	5	8	100	966
Итого за Завтрак 2		200	6	5	8	100	
Обед							
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3	1	17	113	902
	Борщ с фасолью и картофелем	180	3	4	10	85	176
	Запеканка из печени с рисом (сад)	150	19	4	19	223	311
	Чай с лимоном	180			10	41	412
Итого за Обед		580	27	9	66	511	
Полдник							
	Шницель рыбный натуральный	80	13	4	9	123	274
	Пюре картофельное	130	3	4	18	119	339
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Компот из смеси сухофруктов	180			25	102	868
	Вафли	20	1	1	15	71	
Итого за Полдник		430	19	9	77	464	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Чай с сахаром	180			10	40	943
Итого за Ужин		200	2		20	89	
Итого за день		1 845	63	35	223	1509	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	200	6	5	19	147	101
	Чай с молоком	200	3	3	16	99	413
	Батон с маслом сливочным с сыром	30/5/10	5	7	15	139	3
Итого за Завтрак		445	14	15	50	385	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	85	
Итого за Завтрак 2		200	1		20	85	
Обед							
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3	1	17	113	902
	Рассольник "Ленинградский"	180	2	4	12	87	82
	Бефстроганов из отварного мяса	150	21	17	4	249	294
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	5	33	208	384
	Напиток из плодов шиповника	180	1		19	79	417
Итого за Обед		710	36	27	95	785	
Полдник							
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	5		63	227
	Икра кабачковая	60	1	3	5	47	57
	Хлеб пшеничный	10	1		5	24	901
	Печенье	24	2	3	16	100	
	Молоко кипяченое	200	6	5	11	113	965
Итого за Полдник		334	15	16	37	347	
Ужин							
	Чай с сахаром	180			10	40	943
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
Итого за Ужин		200	2		20	89	
Итого за день		1 889	68	58	222	1691	

Рацион: Сад		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая жидкая	200	2		27	118	384,06
	Какао с молоком	200	4	4	18	119	416
	Батон с маслом сливочным крестьянским	30/5	2	7	13	119	1,01
Итого за Завтрак		435	8	11	58	356	
Завтрак 2							
	Бананы	150	2	1	21	143	386
Итого за Завтрак 2		150	2	1	21	143	
Обед							
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3	1	17	113	902
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2	2	12	75	208
	Кнели куриные с рисом	80	14	14	5	200	329
	Капуста тушеная	130	3	4	12	98	354
	Кисель из повидла	200			22	89	401
Итого за Обед		660	24	21	78	624	
Полдник							
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Запеканка картофельная с мясом	160	12	10	26	237	308
	Соус сметанный (подливка)	30		2	2	22	372,02
	Чай с лимоном	180			10	41	412
Итого за Полдник		390	14	12	48	349	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Чай с сахаром	180			10	40	943
Итого за Ужин		200	2		20	89	
Итого за день		1 835	50	45	225	1561	

Рацион: Сад		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая	200	3	4	21	131	390
	Чай с лимоном	180			10	41	412
	Батон с маслом сливочным с сыром	30/5/10	5	7	15	139	3
Итого за Завтрак		425	8	11	46	311	
Завтрак 2							
	Кефир	200	6	5	8	100	966
Итого за Завтрак 2		200	6	5	8	100	
Обед							
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3	1	17	113	902
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Суп с рыбными консервами	180	6	6	10	120	95
	Жаркое по-домашнему (говядина)	220	28	7	22	265	590
	Напиток из плодов шиповника	180	1		19	79	417
Итого за Обед		650	40	14	78	626	
Полдник							
	Каша пшеничная вязкая	200	1	1	8	175	384
	Молоко кипяченое	200	6	5	11	113	965
	Ватрушка	50	6	11	18	194	441
Итого за Полдник		450	13	17	37	482	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Чай с сахаром	180			10	40	943
Итого за Ужин		200	2		20	89	
Итого за день		1 925	69	47	189	1608	
Итого за период		18 612	613	496	2165	16323	
Среднее значение за период			61,3	49,6	216,5	1632,3	