

Меню приготавливаемых блюд

3-7 лет							1,5-3 лет				
<u>Прием пищи</u>	<u>Наименование</u>	<u>Вес</u>	<u>Пищевые вещества</u>			<u>Энергетическая ценность</u>	<u>Вес блюда</u>	<u>Пищевые вещества</u>			<u>Энергетическая ценность</u>
			<u>Белки</u>	<u>Жиры</u>	<u>Углеводы</u>						
	<u>блюда</u>	<u>блюда</u>						<u>Белки</u>	<u>Жиры</u>	<u>Углеводы</u>	
Неделя 1											
День 1											
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным, твердым сыром тертым	150/20/2	10,3	9,7	34,7	247,9	150/20/2	10,3	9,7	34,7	247,9
	Чай с сахаром	180	0,1	0	12	47,4	180	0,1	0	12	47,4
	Бутерброд с маслом	45	3,2	11,9	19,2	144,3	45	3,2	11,9	19,2	144,3
2 завтрак	Фрукт (яблоко)	100	1,5	0,5	21	96	100	1,5	0,5	21	96
	итого за завтрак	497	14,0	21,6	76,9	535,3	497	14,0	21,6	76,9	535,3
обед	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	50	1,1	5,2	4,3	64,5	40	0,9	4,9	4,2	61,6
	Суп крестьянский с курой, сметаной	200	5,25	6,5	8,5	165,5	150	2,25	4,5	6,5	128,2
	Котлета мясная	70	10,87	8,24	11,24	162,16	70	10,87	8,24	11,24	162,16
	Пюре картофельное	150	3,2	5,1	21,4	143,9	100	1,4	2,1	21,4	113,5
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,5	18	72,4	40	3,1	0,5	18	72,4
	Компот из сухофруктов	180	0,8		20,1	84,1	180	0,8		20,1	84,1

итого за обед		680	23	16,8	81,44	692,56	440	19,32	20,24	76.1	621,96
полдник	Печенье сахарное	40	3	3,9	29,9	166,8	40	3	3,9	29,9	166,8
	Кофейный напиток на молоке	180	5,3	4,6	17,5	134,1	180	5,3	4,6	17,5	134,1
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за полдник		320	8,7	8,9	57,2	347,9	320	8,7	8,9	57,2	347,9
Итого за день:		1467	51,2	47,8	214,02	1575,76	1467	51,2	47,8	214,02	1505,16
День 2											
завтрак	Бутерброд с сыром	60	5,6	11,7	12,6	133,0	50	5,2	11,7	11,6	132,0
	Каша манная на молоке с маслом сливочным	180	5,2	5,8	25,8	175,9	180	5,2	5,8	25,8	175,9
	Чай с молоком и сахаром	180	1,5	1,1	9,3	53,0	150	1,5	1,1	9,3	53,0
2 завтрак	фрукт: мандарин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	80	0,9	0,2	8,1	41,0
итого за завтрак		520	14,1	18,8	55,4	452,0	460	14,1	18,8	55,4	448,0
обед	Салат из свежей моркови с яблоком	50	0,5	2,5	4,4	45,1	30	0,5	2,5	4,4	45,1
	Свекольник с говядиной, сметаной	200	3,2	4,2	8,3	92,1	150	3,2	4,2	8,3	92,1
	Рис отварной рассыпчатый со	135	7,44	8,07	35,28	243,9	70	7,44	8,07	35,28	243,9

	сл.маслом										
	Рыба по польски	70	13,6	9,4	3,4	174,9	50	13,6	9,4	3,4	174,9
	Компот фруктово-ягодный с витамином «С»	180	0,56	0	27,89	113,79	150	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,5	18	72,4	20	3,1	0,5	18	72,4
итого за обед		610	28,5	24,67	97,27	732,19	450	28,5	24,67	97,27	732,19
полдн ик	Ватрушка с творогом	70	9,0	5,8	28,7	222,2	70	9,0	5,8	28,7	222,2
	Какао на молоке с сахаром	180	2,7	2,2	12,6	81,8	180	2,7	2,2	12,6	81,8
итого за полдн ик		250	11,7	8,1	41,3	304	250	11,7	8,1	41,3	304
Итого за день:		1420	49,46	46,3	166	1583,59	1160				1258
День 3											
	Салат из зеленого горошка консервированого	20	1,2	2,0	2,4	32,4	10	1,2	2,0	2,4	32,4
	Омлет натуральный	140	10,7	19,0	2,2	223,0	100	10,7	19,0	2,2	223,0
	Чай с сахаром,лимоном	180	0,07	0,01	15,31	61,62	150	0,07	0,01	15,31	61,62
	Бутерброд с маслом	45	3,2	11,9	19,2	144,3	35	3,2	11,9	19,2	144,3
2 завтра к	Фрукт яблоко	100	0,9	0,2	18,2	77,4	80	0,9	0,2	18,2	77,4
итого за		585	37,97	33,11	57,31	538,7	375	37,97	33,11	57,31	538,7

завтра к											
обед	Огурец свежий	50	0,4	0,1	1,3	7,0	30	0,4	0,1	1,3	7,0
	Суп картофельный с птицей и макаронными изделиями, зеленью	200	2,68	2,83	17,14	104,7	150	2,68	2,83	17,14	104,7
	Рагу овощное с мясом \курой	200					150				
	Компот свежемороженой ягод с витамином С	180	0,1	0	11,1	47,7	100	0,1	0	11,1	47,7
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,5	18	72,4	20	3,1	0,5	18	72,4
итого за обед		660	29,38	28,4	83,8	553	450				420
полдн ик	Ряженка с сахаром	180	5,2	4,5	7,2	95,4	180	5,2	4,5	7,2	95,4
	Пряник	40	1,0	1,4	30,1	142,4	40	1,0	1,4	30,1	142,4
итого за полдн ик		320	7,7	6,4	58,3	333,8	320	7,7	6,4	58,3	333,8
Итого за день:		1565	81,14	75,7	189,4	1523,3	1150				1167
День 4											
завтра к											
	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	200	5,2	5,8	25,8	175,9	150	5,2	5,8	25,8	175,9
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	5,3	4,6	17,5	134,1	180	5,3	4,6	17,5	134,1
	Бутерброд с маслом сливочным,	40	3	1,2	20,6	52,4	40	3	1,2	20,6	52,4

	2 завтрак: Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		540	18,8	16,5	74	440,3	540	18,8	16,5	74	440,3
обед	Щи из свежей капусты с курой, сметаной .	200	3,3	4,2	5,9	79,1	150	3,3	4,2	5,9	79,1
	Каша гречневая со сл.маслом	150	2,7	7,1	15,2	136,2	100	2,7	7,1	15,2	136,2
	Гуляш из говядины	70	7,7	14,4	0,7	198	70	7,7	14,4	0,7	198
	Кисель фруктово-ягодный с витамином «С»	180	0,1	0,1	23,1	94,4	180	0,1	0,1	23,1	94,4
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,5	18	72,4	40	3,1	0,5	18	72,4
итого за обед											
полдник	Запеканка из творога	170	30,3	13,7	27,9	418,9	100	30,3	13,7	27,9	418,9
	Сгущенное молоко	20	0,04	1,7	5,58	64	20	0,04	1,7	5,58	64
	Чай с сахаром, молоком	180	1,5	1,1	9,3	53,0	180	1,5	1,1	9,3	53,0
итого за полдник		370	31,84	16,5	42,78	535,9	370	31,84	16,5	42,78	535,9
Итого за день:		1530	67,14	65,1	223,38	1591,7	1530	67,14	65,1	223,38	1591,7
День пятый											
завтрак	Суп вермишелевый молочный с маслом сливочным	200	5,2	3,4	23,0	144,1	150	5,2	3,4	23,0	144,1
	Бутерброд с маслом	45	3,2	11,9	19,2	144,3	45	3,2	11,9	19,2	144,3
	Кофейный напиток с молоком	180	5,3	4,6	17,5	134,1	180	5,3	4,6	17,5	134,1
2	Фрукт	100	0,9	0,2	18,2	77,4	90	0,9	0,2	18,2	77,4

завтрак											
Итого за завтрак		555	14,6	20,1	77,9	499,9	555	14,6	20,1	77,9	499,9
обед	Салат из св.капусты с морковью(нов.урожай)	50	0,8	1,4	2,2	37,6	30	0,8	1,4	2,2	37,6
	Рассольник с птицей и сметаной	200	3,6	4,4	12,3	107,7	150	3,6	4,4	12,3	107,7
	Запеканка картофельная с мясом, соусом молочно-томатным	150	12,2	12,6	25,0	261,3	150	12,2	12,6	25,0	261,3
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,56	0	27,89	113,79	180	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,5	18	72,4	40	3,1	0,5	18	72,4
Итого за обед		620	20,26	18,9	85,39	592,79	520	20,26	18,9	85,39	592,79
Полдник	Яйцо вареное	40	4,9	4,5	0,3	60,9	40	4,9	4,5	0,3	60,9
	Молоко кипяченое	180	2,7	2,2	12,6	81,8	150	2,7	2,2	12,6	81,8
	Печенье	60	2,7	4,9	31,5	175	30	2,7	4,9	31,5	175
	Итого за полдник	280	10,3	11,6	44,4	317,7	230	10,3	11,6	44,4	317,7
Итого за 5 день		1455	45,16	50,6	207,69	1410,4	1455	45,16	50,6	207,69	1410,4
День шестой											
завтрак	Каша «Дружба» со сливочным маслом	180	5,2	3,4	23,0	144,1	150	5,2	3,4	23,0	144,1
	Бутерброд с сыром	60	5,6	11,7	12,6	133,0	60	5,6	11,7	12,6	133,0

	Чай с сахаром	180	0,1	0	12	47,4	180	0,1	0	12	47,4
2 завтра к	Фрукт свежий (мандарин\яблоко)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	100	0,9	0,2	8,1	43,0
Итого за завтра к		520	11,8	15,3	71	367,5	480	11,8	15,3	71	367,5
Обед	Салат из св.огурцов,помидор с раст.маслом	50	0,7	4,6	2,0	47,7	50	0,7	4,6	2,0	47,7
	Бош с мясом, сметаной	200	5.1	1,9	20,1	117,9	150	5.1	1,9	20,1	117,9
	Котлета рыбная	70	9,0	6,1	10,5	132	70	9,0	6,1	10,5	132
	Пюре картофельное	150	3,4	5,7	15,0	125,3	100	3,4	5,7	15,0	125,3
	Компот из свежих фруктов,ягод	180	0,1	0,1	23,1	94,4	180	0,1	0,1	23,1	94,4
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,5	18	72,4	40	3,1	0,5	18	72,4
	Итого за обед	690	21,4	18,9	88,7	589,7	590	21,4	18,9	88,7	589,7
Полдн ик	Оладьи с джемом	100	7,2	8,0	44,3	274.1	100	7,2	8,0	44,3	274.1
	Чай с сахаром	180	5,3	4,6	8,8	99,0	180	5,3	4,6	8,8	99,0
Итого за полдн ик		280	12,5	12,6	53,1	373,1	280	12,5	12,6	53,1	373,1
Итого за день:		1490	45,7	46,8	212,1	1330,3	1490	45,7	46,8	212,1	1330,3

День сдьм ой											
Завтра к	Пудинг творожный	180	5,2	3,4	23,0	144,1	150	5,2	3,4	23,0	144,1
	Бутерброд с маслом	45	3,2	11,9	19,2	144,3	45	3,2	11,9	19,2	144,3
	Чай с молоком	180	5,3	4,6	17,5	134,1	180	5,3	4,6	17,5	134,1
2 завтра к	яблоко	100	1,5	0,5	21,0	96,0	100	1,5	0,5	21,0	96,0
Итого за завтра к		505	15,2	20,4	80,7	518,5	470	15,2	20,4	80,7	518,5
Обед	Огурец свежий	50	0,4	0,1	0,3	7,0	30	0,4	0,1	0,3	7,0
	Суп с клецками, курой	200	3,0	3,9	14,2	86,1	150	3,0	3,9	14,2	86,1
	Голубцы ленивые с говядиной	150	13,3	14,5	9,8	222,9	100	13,3	14,5	9,8	222,9
	Кисель из свежих фруктов с витамином «с»	180	0,1	0,1	23,1	94,4	180	0,1	0,1	23,1	94,4
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,5	18	72,4	40	3,1	0,5	18	72,4
Итого за обед		820	24,8	24,4	70,26	566,6	720	24,8	24,4	70,26	566,6
Полдн ик	Крендель сахарный	80	6,7	2,6	39,9	213,6	80	6,7	2,6	39,9	213,6
	Молоко кипяченое	180	2,7	2,2	12,6	81,8	150	2,7	2,2	12,6	81,8
Итого за		260	34,2	29,2	122,7 6	295,4	210	34,2	29,2	122,76	295,4

ПОЛДН ИК												
Итого за день:		1545	74.2	74	273,7 2	1380,5	1480	74. 2	74	273,72	1380,5	
День восьм ой	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	5,3	6,7	21,9	165,1	150	5,3	6,7	21,9	165,1	
	Бутерброд с маслом	45	3,2	11,9	19,2	144,3	45	3,2	11,9	19,2	144,3	
	Какао на молоке с сахаром	180	5,3	4,6	17,5	134,1	180	5,3	4,6	17,5	134,1	
2 завтра к	Яблоко	100	0,9	0,2	18,2	77,4	100	0,9	0,2	18,2	77,4	
Итого за завтра к		555	14.9	23,4	76,8	520,9	555	14. 9	23,4	76,8	520,9	
	Огурец соленый	50	0,5	0	0,5	5,0	50	0,5	0	0,5	5,0	
ОБЕД	Суп гороховый с курой, грёнками	200	3,6	4,4	8,9	93,1	150	3,6	4,4	8,9	93,1	
	Бефстроганов из говядины	70	11,7	15,3	11,4	229,4	50	11, 7	15,3	11,4	229,4	
	Макароны отварные	150	2,9	5,6	19,6	140,6	100	2,9	5,6	19,6	140,6	
	Компот ягодно фруктовый	180	0,56	0	27,89	113,79	180	0,5 6	0	27,89	113,79	
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,5	18	72,4	40	3,1	0,5	18	72,4	
Итого за обед		690	22,36	25,8	86,29	654,3	590	22, 36	25,8	86,29	654,3	
Полдн ик	Салат из свежей моркови с сахаром	60/30	5,15	9,86	28,88	186,9	60/30	5,1 5	9,86	28,88	186,9	
	Чай с сахаром, молоком	180	0,1	0	12	47,4	180	0,1	0	12	47,4	
	Вафли	30					30					

Итого за полдник		270	5,25	9,86	40,88	234,3	270			5,25	9,86	234,3
Итого за день		1515	42,51	59,06	203,97	1409,5	1515			42,51	59,06	1409,5
День девятый												
	Омлет натуральный	180	18,7	29,0	2,8	263	150	18,7	29,0	2,8	263	
	Бутерброд с маслом, сыром	65	8,1	16,6	19,2	205,7	50	8,1	16,6	19,2	205,7	
	Какао на молоке с сахаром	180	2,7	2,2	12,6	81,8	180	2,7	2,2	12,6	81,8	
2 завтрак	Фрукт Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	80	0,9	0,2	8,1	43,0	
Итого за завтрак		525	30,4	48	34,6	550,5	460	30,4	48	34,6	550,5	
Обед	Салат из св.огурца с раст. маслом	50	1,2	2,0	2,4	32,4	50	1,2	2,0	2,4	32,4	
	Суп рыбный со сметаной	200	11,1	5,1	21,1	163,1	150	11,1	5,1	21,1	163,1	
	Жаркое с курой	200					150					
	Компот фруктово-ягодный с витамином «С»	180	0,56	0	27,89	113,79	180	0,56	0	27,89	113,79	
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,5	18	72,4	40	3,1	0,5	18	72,4	
Итого за обед		675	28,25	19,4	85,33	814,94	530	28,25	19,4	85,33	814,94	

полдн ик	Булка жареная с сахаром	100	22,3	13,7	28,7	310,1	100	22, 3	13,7	28,7	310,1	
	Чай с сахаром, лимоном	180	180	0,07	15,31	61,62	180	180	0,07	15,31	61,62	
Итого за полдн ик		280	202,3	14,14	44,01	371,72	280	202, 3	14,14	44,01	371,72	
Итого за день		1480	70,2	60,32	204,3 7	1763,63	1480	70, 2	60,32	204,37	1763,63	
День десяты й												
	Каша молочная пшенная	180	6,4	6,3	31,4	208,2	150	6,4	6,3	31,4	208,2	
	Кофейный напиток с молоком	180	5,3	4,6	17,5	134,1	160	5,3	4,6	17,5	134,1	
	Бутерброд с сыром,маслом	65	8,1	16,6	19,2	205,7	50	8,1	16,6	19,2	205,7	
2 завтра к	Напиток\сок											
Итого за завтра к		465	25,2	33,1	68,8	606,2	360	25, 2	33,1	68,8	606,2	
Обед	Винегрет овощной с зеленым горошком	70	5	8,8	2,7	113,6	50	5	8,8	2,7	113,6	
	Щи из щавеля с мясом куры,со сметаной	200	0,83	2,83	2,05	30,3	150	0,8 3	2,83	2,05	30,3	
	Плов с курой	200	19,33	16,19	33,99	359	150	19, 33	16,19	33,99	359	
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,5	18	72,4	40	3,1	0,5	18	72,4	
	Компот из св.фруктов с вит «с»	180	0,1	0,1	23,1	94,4	180	0,1	0,1	23,1	94,4	

Итого за обед		690	28,36	28,42	79,84	669,7	570	28,36	28,42	79,84	669,7
Полдн ик	Пряник	40	1,0	1,4	30,1	142,4	40	1,0	1,4	30,1	142,4
	Молоко кипяченое	180	5,3	4,6	8,8	99,0	150	5,3	4,6	8,8	99,0
	яблоко	100	1,5	0,5	21,0	96,0	100	1,5	0,5	21,0	96,0
Итого за полдн ик		320	7,8	6,5	59,9	337,4	290	7,8	6,5	59,9	337,4
Итого за день		1475	61,36	67,75	208.5 4	1613,3	1475	61,36	67,75	208.54	1613,3