

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад (3-7 лет)

Сезон: Зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Плов вегетарианский с сухофруктами	170	4,92	5,84	17,10	141,34	240
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Сыр (порциями)	15	3,90	3,98	0,52	53,34	7
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		385	7,62	9,31	40,23	269,72	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,74	0,15	23,58	99	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,74	0,15	23,58	99	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	8,36	8,12	15,56	169	81
	Гренки из пшеничного хлеба	24	2,99	0,38	18,26	80,74	115
	Шницель рыбный натуральный	80	3,45	9,82	19,19	179,33	258
	Пюре картофельное	130	2,87	3,90	19,16	123,66	321
	Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,02	7,8	149/148
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		694	20,18	22,64	93,79	653,03	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с соусом сметанным	160	12,79	6,89	27,80	270,27	237
	Напиток кисломолочный	180	5,49	6,05	8,87	113,4	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	18,28	12,94	36,67	383,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1599	46,82	45,04	194,27	1405,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	6,08	6,24	17,60	151,68	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	3,19	12,53	89,64	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	11,43	12,81	44,71	333,7	
ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80		47368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	6,20	6,52	16,78	149,56	80
	Жаркое по-домашнему	180	8,69	13,28	28,85	270,18	276
	Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,02	7,8	149/148
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,48	70,5	701
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,07	0,07	9,74	38,75	486
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	19,47	20,53	79,22	580,29	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	120	8,19	10,32	8,24	144,41	215
	Капуста тушеная	60	1,51	2,49	4,89	48,97	132
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Кондитерское изделие	25	0,88	1,70	18,73	79,28	582
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	8,01	31,54	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	12,36	14,81	48,22	347,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	43,66	48,55	181,95	1308,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	9,74	6,80	37,50	246,46	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	12,44	10,27	60,63	374,84	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,74	0,15	23,58	99	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,74	0,15	23,58	99	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	5,40	8,32	8,86	132,48	57
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14,68	6,50	13,57	173,19	357
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,79	3,20	35,40	193,26	205
	Овощи консервированные отварные	50	1,14	5,34	4,62	70,8	157
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		695	31,02	23,97	95,12	720,98	
ПОЛДНИК	Ватрушки с творогом	80	10,13	6,26	33,40	231	458
	Напиток кисломолочный	180	5,49	6,05	8,87	113,4	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	15,62	12,31	42,27	344,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	59,82	46,7	221,6	1539,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	4,10	5,88	23,40	152,86	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Какао с молоком	180	3,13	3,20	12,42	90,54	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	9,66	12,46	50,4	335,78	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80		47368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,10	6,62	16,76	151,26	67
	Плов из отварной говядины	180	6,95	7,99	40,55	284,35	244
	Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,02	7,8	149/148
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,48	70,5	701
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Кисель из ягод свежемороженых	180	0,07	0,07	9,74	38,75	479
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	17,63	15,34	90,9	596,1	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	213
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	1,14	5,34	4,62	70,8	150
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Кондитерское изделие	40	1,76	3,40	37,46	158,56	582
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	8,01	31,54	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		229	6,35	5,64	8,35	108,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1409	34,04	33,84	159,45	1087,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	200	5,60	5,90	20,34	142,04	92
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Сыр (порциями)	15	3,90	3,98	0,52	53,34	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	3,19	12,53	89,64	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	14,85	16,45	47,97	377,4	
ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	20	0,30	1,01	22,28	85,53	582
	Молоко кипяченое	180	5,49	6,05	8,87	113,4	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		20	0,3	1,01	22,28	85,53	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	1,64	2,48	20,10	122,06	76
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	5,50	6,91	23,30	189,44	255
	Пюре картофельное	130	2,87	3,90	19,16	123,66	321
	Икра свекольная	60	1,65	3,07	8,17	67,52	54
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Компот из ягод замороженных	180	0,18	0,09	9,63	39,6	491
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	15,4	17,01	100,04	637,2	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная (плюшка)	60	4,66	2,83	31,40	169,2	466
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	8,01	31,54	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	5,19	3,23	49,21	247,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	35,74	37,7	219,5	1347,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	5,90	6,04	23,34	156,1	206
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	1,14	5,34	4,62	70,8	150
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		465	9,74	14,85	51,09	355,28	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,74	0,15	23,58	99	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,74	0,15	23,58	99	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	8,36	8,12	15,56	169	81
	Гренки из пшеничного хлеба	24	2,99	0,38	18,26	80,74	115
	Шницель рыбный натуральный	80	3,45	9,82	19,19	179,33	258
	Пюре картофельное	130	2,87	3,90	19,16	123,66	321
	Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,02	7,8	149/148
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		694	20,18	22,64	93,79	653,03	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые с молоком сгущенным	170	10,40	16,00	21,90	315,5	229
	Напиток кисломолочный	180	5,49	6,05	8,87	113,4	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	15,89	22,05	30,77	428,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1689	46,55	59,69	199,23	1536,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	200	5,60	5,90	20,34	142,04	92
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	3,19	12,53	89,64	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	10,95	12,47	47,45	324,06	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	5,40	8,32	8,86	132,48	57
	Бефстроганов из отварного мяса	80	5,72	7,03	6,46	112,38	278
	Каша вязкая	130	4,11	3,46	18,34	121,17	168
	Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,02	7,8	149/148
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,48	70,5	701
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,07	0,07	9,74	38,75	486
ИТОГО ЗА ОБЕД		695	19,81	19,54	67,25	526,58	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	120	8,19	10,32	8,24	144,41	215
	Овощи консервированные отварные	50	1,14	5,34	4,62	70,8	157
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Кондитерское изделие	20	0,30	1,01	22,28	85,53	580
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	8,01	31,54	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		395	11,41	16,97	51,5	375,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1605	42,57	49,38	176	1273,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	6,08	6,24	17,60	151,68	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Какао с молоком	180	3,13	3,20	12,42	90,54	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	11,64	12,82	44,6	334,6	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,74	0,15	23,58	99	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,74	0,15	23,58	99	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,10	6,62	16,76	151,2	82
	Рулет с луком и яйцами	80	9,98	8,11	8,04	145	295
	Рагу из овощей	130	2,54	6,44	11,40	114	111
	Свекла отварная	60	0,80	0,10	4,30	21	17
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	23,03	21,83	70,76	566,42	
ПОЛДНИК	Булочка "Творожная"	80	10,50	4,85	49,70	245	483
	Напиток кисломолочный	180	5,49	6,05	8,87	113,4	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	15,99	10,9	58,57	358,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	51,4	45,7	197,51	1358,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	4,10	5,88	23,40	152,86	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,40	57,6	460
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	7,97	10,43	48,38	302,84	
ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80		47 368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Свекольник	200	5,58	8,38	12,02	146,24	98
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	3,91	5,51	10,25	128,35	282
	Капуста тушеная	130	3,78	6,23	12,22	122,42	132
	Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,02	7,8	149/148
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Кисель из ягод свежемороженых	180	0,07	0,07	9,74	38,75	479
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	17,05	20,75	63,26	529,78	
ПОЛДНИК	Запеканка из печени с рисом	150	11,44	10,64	65,74	309,6	294
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	1,14	5,34	4,62	70,8	150
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Кондитерское изделие	25	0,88	1,70	18,73	79,28	582
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	459
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	11,71	10,73	74,29	345,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	37,13	42,31	195,73	1225,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	4,92	5,84	17,10	141,34	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	3,19	12,53	89,64	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	10,27	12,41	44,21	323,36	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80		47 368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	6,20	6,52	16,78	149,56	80
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	5,50	6,91	23,30	189,44	255
	Пюре картофельное	130	2,87	3,90	19,16	123,66	321
	Икра свекольная	60	1,65	3,07	8,17	67,52	54
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	19,83	20,96	97,67	665,4	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста	80	10,10	4,56	29,00	197	454
	Молоко кипяченое	180	5,49	6,05	8,87	113,4	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	15,59	10,61	37,87	310,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	46,09	44,38	189,55	1346,16	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15432	443,82	453,29	1934,79	13427,98	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			44,38	45,33	193,48	1342,80	