

Меню приготавливаемых блюд для воспитанников от 1,5л до 3 л (*)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>1 неделя</i> День – 1 Завтрак	Каша ячневая жидкая.	150	3,97	4,3	19,76	131,0	0,97	182
	Кофейный напиток (с сахаром).	180	2,34	1,99	10,64	70,01	0,98	414
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,27	14,01	64,08	-	
	Печенье.	25	1,9	2,95	18,6	109,0		
	Всего:		385	10,49	9,51	63,01	374,09	1,95
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	150	1,05	2,9	5,1	50,85	11,1	73
	Икра свекольная.	30	0,7	1,38	3,7	30,03	2,04	55
	Тефтели мясные (1-й вариант).	60	4,43	4,91	5,85	85,5	0,43	303
	Макаронные изделия отварные с маслом.	130	4,76	3,66	22,88	143,43	-	219
	Компот из сушёных фруктов (смесь).	150	0,33	0,02	20,9	84,75	0,3	394
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,68	66,16	-	
Всего:		560	13,91	13,35	72,11	460,72	13,87	
Полдник	Каша кукурузная молочная жидкая.	130	2,6	3,22	9,33	76,83	0,56	199
	Чай с сахаром.	150	0,05	0,015	6,99	28,01	0,015	411
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	-	
Всего:		300	4,17	3,41	25,66	147,56	0,58	
Итого за день:			28,57	26,27	160,78	982,37	16,4	
День – 2 Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	3,44	3,68	19,74	165,5	0,34	199
	Какао с молоком.	180	3,15	2,72	12,98	89,03	1,2	416
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,27	14,01	64,08	-	-
	Хлеб пшеничный.	10	3,32	2,95	-	36,0	0,07	7
	Сыр (порциями).	40	5,08	4,6	0,28	63,0	-	227
	Яйца варёные.							
Всего:		380	17,27	14,22	47,01	417,61	1,61	
Обед	Суп картофельный с крупой (перловый).	150	1,5	1,68	10,2	61,95	4,95	86
	Биточки рубленые из птицы паровые.	60	8,89	9,26	5,91	125,1	0,3	323
	Рагу из овощей (2-й способ).	130	1,56	8,99	9,27	123,85	6,45	148
	Компот из сушеных фруктов (курага).	150	0,33	0,02	20,9	84,75	0,3	394
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,68	66,16	-	
Всего:		530	14,92	20,43	59,96	461,81	12,0	
Полдник	Суп молочный с крупой (гречневой).	130	3,14	3,30	10,95	86,06	0,60	101

	Чай с лимоном. Хлеб пшеничный.	150 20	0,11 1,52	0,015 0,18	8,51 9,34	34,17 42,72	2,36 - -	412
Всего:		300	4,77	3,49	28,8	162,95	2,96	
Итого за день:			36,96	38,14	135,77	1042,37	16,57	
День – 3 Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая. Кофейный напиток (с молоком). Хлеб пшеничный.	150 180 30	5,00 2,34 2,28	8,25 1,99 0,27	16,98 10,64 14,01	162,33 70,01 64,08	0,68 0,98 -	199 414
Всего:		360	9,62	10,51	41,63	296,42	1,66	
Обед	Суп-лапша домашняя. Суфле рыбное. Рис отварной. Капуста тушёная(гарнир). Компот из свежих плодов (яблоки). Хлеб ржаной.	150 60 130 30 150 30	2,87 10,37 4,9 0,62 0,33 2,64	3,52 4,83 4,65 0,96 0,02 0,48	14,48 2,44 31,81 2,83 20,9 13,68	101,09 94,97 182,0 22,56 84,75 66,16	4,51 0,5 - 5,16 0,3 -	94 284 332 354 394
Всего:		560	21,73	14,46	86,14	551,53	10,47	
Полдн к	Запеканка из творога с морковью. Сгущённое молоко. Чай без сахара с молоком.	130 10 150	15,17 0,72 0	13,35 0,85 3,1	30,94 5,6 0	304,2 32 0	0,93 0,1 0	252 413
Всего:		290	15,89	17,3	36,54	336,2	1,03	
Итого за день:			47,24	42,27	164,31	1184,15	13,16	
День – 4 Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая. Кофейный напиток (с сахаром). Хлеб пшеничный. Масло (порциями).	150 180 30 5	3,44 2,34 2,28 0,04	3,68 1,99 0,27 3,63	19,74 10,64 14,01 0,09	201,0 70,01 64,08 33,0	1,27 0,98 - -	199 414 6
Всего:		365	8,1	9,57	44,48	368,09	2,25	
Обед	Борщ с капустой и	150	1,1	2,94	7,65	61,5	6,17	63

	картофелем. Котлеты рубленые (из мяса говядины).	60	9,34	7,07	9,64	139,17	0,09	299
	Каша гречневая рассыпчатая.	130	7,28	4,52	30,11	193,44	-	179
	Соус белый основной.	25	0,15	0,88	0,92	12,18	0,07	369
	Компот из свежих фруктов (яблоки).	150	0,01	0,01	17,93	73,2	1,29	390
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,68	66,16	-	
Всего:		555	20,52	15,9	79,94	545,65	7,62	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями.	130	3,93	3,64	11,86	95,94	0,60	100
	Чай с сахаром.	150	0,05	0,015	6,99	28,01	0,015	411
	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,18	9,34	42,72	-	
Всего:		300	5,5	3,84	28,19	166,67	0,62	
Итого за день:			34,32	29,31	152,61	1080,41	10,49	
День – 5 Завтрак	Каша манная молочная жидкая.	150	1,2	3,19	7,88	117,98	1,34	199
	Какао с молоком.	180	3,15	2,72	12,98	89,03	1,2	416
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,27	14,01	64,08	-	
Всего:		360	6,63	6,18	34,87	271,09	2,54	
Обед	Суп «Крестьянский».	150	3,32	6,14	12,63	119,24	14,55	86
	Жаркое домашнему.	150	18,38	4,73	16,35	180,89	6,41	292
	Компот из сушёных фруктов (смесь).	150	0,33	0,02	20,9	84,75	0,3	394
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,68	66,16	-	
Всего:		490	24,67	11,37	63,56	451,04	21,26	
Полдник	Сдоба обыкновенная.	50	3,9	2,36	26,15	141,0	-	449
	Йогуртовый напиток «Снежок».	150	4,35	3,75	6,3	76,01	0,2	420
	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан)	95	0,38	0,38	9,31	41,74	9,5	386
Всего:		295	8,63	6,49	41,76	258,75	9,7	
Итого за день:			39,93	24,04	140,19	980,88	33,5	

Меню приготавливаемых блюд для воспитанников 3- 7 л(*)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Вита-мин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
1 неделя День – 1 Завтрак	Каша ячневая жидкая.	200	5,29	5,73	26,35	174,67	1,29	182
	Кофейный напиток (с сахаром).	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	414
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,27	14,01	64,08	-	-
	Печенье.	50	3,8	5,9	37,2	218,0	-	-
	Всего:		480	14,49	14,56	91,74	550,09	2,59
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,4	3,9	6,8	107,8	14,8	73
	Икра свекольная.	50	1,17	2,3	6,17	50,05	3,4	55
	Тефтели мясные (1-й вариант).	70	5,17	5,73	6,83	180,05	0,5	303
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,49	4,22	26,4	165,5	-	219
	Компот из сушёных фруктов (смесь).	200	0,44	0,02	27,8	113,0	0,4	394
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,68	66,16	-	-
Всего:		710	16,31	16,65	87,68	682,56	19,1	
Полдник	Каша кукурузная молочная жидкая.	200	4,0	4,96	14,36	118,2	0,86	199
	Чай с сахаром.	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	411
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,27	14,01	64,08	-	-
Всего:		430	6,34	5,25	37,69	219,62	0,88	
Итого за день:			37,14	36,46	217,11	1452,27	22,57	
День – 2 Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	3,3	4,2	18,0	120,6	0,45	199
	Какао с молоком.	200	4,2	3,62	17,3	118,7	1,6	416
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,27	14,01	64,08	-	-
	Сыр (порциями).	15	3,48	4,43	-	54,0	0,11	7
	Яйца варёные.	40	5,08	4,6	0,28	63,0	-	227
Всего:		485	18,34	17,12	49,59	420,38	2,16	
Обед	Суп картофельный с крупой (перловый).	200	2,0	2,24	13,6	99,6	6,6	86
	Биточки рубленые из птицы паровые.	70	10,37	10,8	6,9	166,8	0,35	323
	Рагу из овощей (2-й способ).	150	10,37	10,7	10,7	142,9	7,44	148
	Компот из сушеных фруктов (курага).	200	1,8	0,02	27,8	113,0	0,4	394
	Хлеб ржаной.	40	0,44	0,48	13,68	66,16	-	-
				2,64				

Всего:		660	17,2 5	23,91	72,68	588,46	14,79	
Полдник	Суп молочный с крупой (гречневой).	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,92	101
	Чай с лимоном.	200	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	412
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,27	14,01	64,08	-	-
Всего:		430	7,24	5,37	42,19	242,04	4,06	
Итого за день:			42,8 3	46,4	164,46	1250,8 8	21,01	
День – 3 Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая.	200	6,66	11,0	22,64	216,44	0,9	199
	Кофейный напиток (с молоком).	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	414
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,27	14,01	64,08	-	-
Всего:		430	12,0 6	13,93	50,83	373,86	2,2	
Обед	Суп-лапша домашняя.	200	1,76	4,06	9,54	132,8	0,4	94
	Суфле из рыбы.	70	12,1	5,64	2,85	110,8	0,58	284
	Рис отварной.	150	5,65	5,37	36,7	210,0	-	332
	Капуста тушёная (гарнир).	50	1,03	1,62	4,72	37,6	8,6	354
	Компот из сушёных фруктов (изюм).	200	0,44	0,02	27,8	113,0	0,4	394
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,68	66,16	-	-
Всего:		710	23,6 2	17,19	95,29	670,36	9,98	
Полдник	Запеканка из творога с морковью.	150	17,5	15,4	35,7	321,0	1,07	252
	Сгущённое молоко.	20	1,44	1,7	11,2	64,0	0,2	-
	Чай без сахара с молоком.	200	0	3,1	0	0	0	413
Всего:		370	18,9 4	20,2	46,9	385,0	1,27	
Итого за день:			54,6 2	51,32	193,02	1429,2 2	13,45	
День – 4 Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая.	200	4,59	4,90	26,32	168,0	1,69	199
	Кофейный напиток (с сахаром).	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	414
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,27	14,01	64,08	-	-
	Масло (порциями).	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	6
Всего:		440	10,0 7	15,08	54,64	391,42	2,99	
Обед	Борщ с капустой и картофелем.	200	1,46	3,92	10,2	152,0	8,22	63
	Котлеты рубленые	70	10,9	8,25	11,25	212,0	0,11	299

	(из мяса говядины). Каша гречневая рассыпчатая. Соус белый основной. Компот из свежих фруктов (яблоки). Хлеб ржаной.	150 30 200 40	8,4 0,18 0,02 2,64	5,22 1,06 0,02 0,48	34,74 1,1 2,39 13,68	223,2 14,61 9,76 66,16	- 0,08 0,17 -	179 369 390 -
Всего:		690	23,60	18,95	73,36	677,73	8,58	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный	200 200 30	6,04 0,06 2,28	5,6 0,02 0,27	18,24 9,32 14,01	147,6 37,34 64,08	0,92 0,02 -	100 411 -
Всего:		430	8,38	5,89	41,57	249,02	0,94	
Итого за день			42,05	39,92	169,57	1318,17	12,51	
День – 5 Завтрак	Каша манная молочная жидкая. Какао с молоком. Хлеб пшеничный. Печенье.	200 200 30 50	1,6 4,2 2,28 3,8	4,25 3,62 0,27 5,9	10,5 17,3 14,01 37,2	157,3 118,7 64,08 218	1,78 1,6 - -	199 416 - -
Всего:		480	11,88	14,04	79,01	558,08	3,38	
Обед	Суп «Крестьянский». Жаркое по-домашнему. Компот из сушёных фруктов (смесь). Хлеб ржаной.	200 200 200 40	2,0 24,5 0,44 2,64	2,24 6,3 0,02 0,48	13,6 21,8 27,8 13,68	139,9 241,18 113,0 66,16	6,6 8,54 0,4 -	86 292 394 -
Всего:		640	29,58	9,04	76,88	560,24	15,54	
Полдник	Сдоба обыкновенная. Йогуртовый напиток «Снежок»(кефир) Фрукты свежие (яблоко, банан, груша)	70 200 130	5,46 5,8 0,52	3,3 5,0 0,52	36,61 8,4 12,74	177,4 81,34 57,2	- 0,6 13,0	449 420 386
Всего:		400	11,78	8,82	57,75	315,94	13,6	
Итого за день:			53,24	31,9	213,64	1434,26	32,52	