

Ежедневное меню  
для детей с 3 до 7 лет  
с 16 по 20 сентября 2024г

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	Завтрак:										
206	Макаронны отварные с сыром	150	11,17	10,28	31,78	142,8	0,07	0,07	0,14	106	1,51
415	Кофейный напиток с молоком сгущенным	170	2,65	1,79	18,83	76,6	0,02	0,07	0,34	115,9	0,07
125	Батон нарезной	40	3,0	1,16	20,56	90,8			0		
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	53	0,03	0,18	0	22	1,0
	Итого:	400	21,92	17,83	71,47	363,2	0,12	0,32	0,48	243,9	2,58
	Обед										
133	Суп карто- фельный	200	3	3	20,5	120	0,175	0,125	14,65	58,6	1,425
200	Капуста тушенная с мясом	150	10	8,2	10,8	275	0,08	0,07	21	104,22	1
157	Компот из кураги	200	0,8	0,05	26,17	101,85	0,02	0,04	0,8	32,5	0,68
1	Хлеб (ржаной)	50	2,6	0,6	22,14	106,6	0,06	0,06		1,1	0,11
	Итого:	600	16,4	11,85	79,61	605,45	0,335	0,295	36,45	196,42	3,215
	Полдник										
213	Биточки или котлеты манные, рисовые с повидлом	100	8,47	6,23	50,16	211,15	0,08	0,10	0,65	82,5	1,07
113	Чай	180	12	3,1	14	57,75		0,006	6	12	0,5
	Итого:	280	21,34	12,54	87,14	268,9	0,095	0,176	6,65	154,2	3,07

1237,55

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	1.Завтрак										
261	Каша ячневая вязкая	180	5,76	6,30	27,92	179,8			0,66		
394	Чай с молоком	180	2,9	3,1	15,7	90,6			0,5		
1	Хлеб (пше- ничный)	40	2,8	0,43	18,16	91,5	0,04	0,02		8	0,67
	Итого:	400	11,46	9,83	61,78	361,9	0,04	0,02	1,16	8	0,67
	Обед										
132	Рассольник ленинград- ский	180	3	4,5	20	150	0,225	0,15	9,125	57,07	1,2
163	Картофель запеченный в сметанном соусе	130	3,59	6,10	19,36	147	0,11	0,09	4,29	49,8	0,82
242	Рыба отварная	70	15,3	4,1	0,7	100,8			0,7		
256	Напиток из шиповника	180	0,24	0,10	18,33	100	0,01		15	4,5	0,23
1	Хлеб (ржаной)	50	2,6	0,6	22,14	106,6	0,06	0,06		1,1	0,11
	Итого:	610				604,4					
	Полдник										
245	Сырники из творога	80	18,69	12,67	11,4	120	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77
7	Цельное сгущенное молоко с сахаром	20	2,16	2,55	16,8	50	0,18	0,114	0,3	92,1	0,06
698	Йогурт питьевой ягодный	150	5,04	4,86	18,36	100			1,08		
	Итого:	250	25,89	20,08	46,56	270	0,25	0,384	1,63	247,9	0,83

1236,3

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	1.Завтрак										
51	Каша рисовая жидкая	180	2,2	16,6	22	124,28	0,16	0,44	3,56	338,78	0,8
27	Какао с молоком	170	3,9	4,1	16,5	70,22		0,2	0,6	138,2	0,6
1 1	Хлеб (пше- ничный) с маслом	40/ 10	2,8 0,05	0,43 8,25	18,16 0,08	91,5 75	0,04	0,02		8 1,2	0,67 0,02
	Итого:	400	8,95	29,38	56,74	361	0,2	0,66	4,16	480,78	2,09
	Обед										
139	Суп карто- фельный с бобовыми	180	6,25	5,5	22,25	118,8	0,25	0,075	15	59,7	2,65
224	Рагу из овощей	120	4	16,6	23	140,5	0,16	0,14	40,1	77,6	1,52
451	Биточки (мясные)	70	11,9	10,8	12	182,7	0,08	0,10	0,16	22,5	1,15
156	Компот из чернослива	180	0,23	0,08	24,96	85,7	0,002	0,013	0,4	11,19	0,028
1	Хлеб (ржаной)	50	2,6	0,6	22,14	106,6	0,06	0,06		1,1	0,11
	Итого:	600	28,08	33,08	104,35	634,3	0,55	0,38	55,66	172,09	5,46
	Полдник										
165	Суп молочный с клецками	120	7,25	9,25	24,25	223,5	0,05	0,17	2,25	132,5	0,57
1010	Чай с сахаром и лимоном	150	0,26	0,05	15,22	44,3			5,6	14,4	1,6
	Итого:	270	10,31	9,73	48,63	267,8	0,09	0,19	7,85	154,9	2,84

1263,10

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	1.Завтрак										
93.13	Каша геркулесовая молочная	180	8	6,4	31,2	212	0,18	0,22	1,4	187,78	2,58
1009	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	15,01	57			0,09	0,09	0,8
1	Хлеб (пшеничный)	40	2,8	0,43	18,16	91,5	0,04	0,02		8	0,67
	Итого:	400	11	6,88	64,37	360,5	0,22	0,24	1,49	195,87	4,05
	Обед										
56	Борщ со сметаной	180	4,92	3,82	20,71	98,6	0,065	0,12	29,75	78,87	1,9
243	Каша гречневая рассыпчатая	120	8,44	4,26	38,12	145,7					
637	Курица отварная	70	15,83	10,20		144,37	0,03			29,25	1,35
119	Соус томатный с маслом сливочным	10	0,061	1,5	4,8	21,36	0,015	0,005	1,105	4,13	0,18
372	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,15	12,11	24,32	89,0	0,03	0,05	0,96	16,1	0,98
	Хлеб (ржаной)	40	2,6	0,6	22,14	106,6	0,06	0,06		1,1	0,11
	Итого:	600	32,55	32,49	110,09	605,63	3,17	0,23	31,8	129,4	4,52
	Полдник										
132	Лапшевник с творогом	100	13,6	8,4	34,0	172					
369	Соус молочный (сладкий)	10	0,97	2,25	0,01	30,45	0,01	0,037	0,16	31,3	0,08
233	Кисель из джема	150	0,09		21,16	70,6			0,31	9,45	0,252
	Итого:	260	14,66	10,65	55,17	273,05	0,001	0,037	0,47	40,75	0,33

1239,18

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	1.Завтрак										
28	Каша пшеничная жидкая	180	4,4	8,8	27,4	188	0,42	0,44	3,38	337,88	2,2
1024	Кофейный напиток с молоком	180	1,4	1,6	22,3	83			1,6	172	1
1	Хлеб (пшеничный)	40	2,8	0,43	18,16	91,5	0,04	0,02		8	0,51
	Итого:	400	8,6	10,83	67,86	362,5	0,46	0,46	4,98	517,88	3,87
	Обед										
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	2	2,5	14,75	184,0	0,175	0,125	19,75	52,5	1,42
8	Плов из отварного мяса говядины	150	13,32	13,14	33,12	208,3		0,18	0,9	20,7	1,98
401	Компот из изюма	200	0,30		32,8	134				17	1
1	Хлеб (ржаной)	50	2,6	0,6	22,14	106,6	0,06	0,06		1,1	0,11
	Итого:	600	18,22	16,24	102,81	632,9	0,235	0,365	20,65	91	4,51
	Полдник										
85	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	100	6,16	3,02	39,49	185,07	0,1	0,03	1,1	12,76	1,12
400	Молоко кипяченое	150	5,48	4,88	9,07	85	226,8	0,19	0,08	0,28	246
	Итого:	250	11,64	7,9	48,56	270,07	226,9	0,22	1,18	13,04	247,1

1265,47