

**Меню приготавливаемых блюд с 02.09-06.09. 2024 года для детей от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>завтрак</b>	Каша ячневая	150	3.3	9.75	22.2	192	188
	Чай с лимоном	200	0.14	0.02	11.34	45.56	412, 410
	Бутерброд с маслом	50	3.12	7.57	19.81	132.4	1
Итог за полдник		<b>400</b>	<b>6.56</b>	<b>17.31</b>	<b>53.35</b>	<b>369.96</b>	
<b>обед</b>	Суп с клецками	200	0.18	2.26	13.2	81	83,60
		20	2.4	0.3	15.2	73.6	123
	Плов овощной	150	1.8	10.37	10.7	142.9	148
	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	27.8	113	394
	Хлеб ржаной	40	2.76	0.48	16.96	85.6	
	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63	227
Итог за полдник		<b>650</b>	<b>12.66</b>	<b>18.03</b>	<b>84.14</b>	<b>559.1</b>	
<b>полдник</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.04	5.6	18.24	147.6	100
	Кофейный напиток с молоком	200	3.12	2.66	14.18	93.34	414
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	95.2	
	Конфета	10	0.69	3.57	5.24	55	
Итог за полдник		<b>450</b>	<b>12.89</b>	<b>12.15</b>	<b>57.1</b>	<b>391.14</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>32.11</b>	<b>47.49</b>	<b>194.59</b>	<b>1320.2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
завтрак	Каша манная	150	2.4	6.3	15.75	132	187
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.32	37.34	411, 410
	Бутерброд с повидлом	50	2.51	3.93	28.88	161	2
Итого за завтрак		<b>400</b>	<b>4.97</b>	<b>10.25</b>	<b>53.95</b>	<b>330.34</b>	
обед	Борщ с картофелем	200	1.6	4.0	12.0	87.8	64,59
	Пудинг рыбный запеченный	110	14.08	7	9.63	158	285
	Икра морковная	50	1.17	2.3	6.17	50.05	55
	Компот из сушеных фруктов (изюма)	200	0.44	0.02	27.8	113	394
	Хлеб ржаной	50	3.45	0.6	21.2	107	
Итого за обед		<b>610</b>	<b>20.74</b>	<b>13.92</b>	<b>76.8</b>	<b>515.85</b>	
полдник	Ватрушка с повидлом	100	13.17	7.83	41.69	288.6	441
	Ряженка	20	0.08		13.0	50	
	Яблоко	200	6.0	12.0	8.2	168	420
Итого за полдник		<b>400</b>	<b>19.65</b>	<b>20.23</b>	<b>72.69</b>	<b>553.6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>45.36</b>	<b>44.4</b>	<b>203.44</b>	<b>1399.79</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
<b>завтрак</b>	Каша рисовая молочная вязкая	150	5.82	7.5	32.64	222	173
	Чай с молоком	200	3.54	3.1	15.1	102.7	413,410
	Бутерброд с сыром	50	5.36	3.27	19.68	130.4	3
Итого за завтрак		<b>400</b>	<b>14.72</b>	<b>13.87</b>	<b>67.42</b>	<b>455.1</b>	
<b>обед</b>	Щи по -уральски с крупой	200	1.6	4.0	6	86	78,59
	Макаронник с мясом	160	18.2	11.66	33.68	312	309
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	200	0.44	0.02	27.8	113	394
	Хлеб ржаной	40	2.76	0.48	16.96	85.6	
Итого за обед		<b>600</b>	<b>23.0</b>	<b>16.16</b>	<b>84.44</b>	<b>596.6</b>	
<b>полдник</b>	Суп молочный с крупой (геркулесовый)	200	4.82	5.08	16.84	132.4	101
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	414
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	95.2	
	Конфета	10	0.69	3.57	5.24	55	
Итого за полдник		<b>430</b>	<b>11.4</b>	<b>11.38</b>	<b>55.88</b>	<b>283.11</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>49.12</b>	<b>41.41</b>	<b>207.74</b>	<b>1334.81</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
<b>завтрак</b>	Каша пшенная жидкая	150	3.45	0.9	30	178.05	189
	Чай с лимоном	200	0.14	0.02	11.34	45.56	412,410
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	
Итого за завтрак		<b>400</b>	<b>7.54</b>	<b>1.42</b>	<b>65.49</b>	<b>340.61</b>	
<b>обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	200	4.38	4.2	13.04	107.8	87,59
	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.45	137.25	339
	Сарделька паровая	70	9.32	17.07	11.48	149	298
	Капуста тушеная	50	1.035	1.62	4.72	37.6	354
	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	27.8	113	394
	Хлеб ржаной	40	2.76	0.48	16.96	85.6	
Итого за обед		<b>710</b>	<b>30</b>	<b>28.19</b>	<b>94.45</b>	<b>630.25</b>	
<b>полдник</b>	Запеканка манная	200	3.68	6.3	55.2	313	202
	Молоко сгущенное	20	1.44	1.7	11.2	64	
	Какао с молоком	200	4.2	3.62	17.3	118.7	416
Итого за полдник		<b>420</b>	<b>9.33</b>	<b>11.62</b>	<b>83.7</b>	<b>495.7</b>	
<b>полдник</b>	<b>Итого за день</b>		<b>46.87</b>	<b>41.23</b>	<b>243.64</b>	<b>1466.56</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
<b>завтрак</b>	Каша гречневая молочная жидкая	150	5.23	7.81	18.75	166.78	66
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.32	37.34	411, 410
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118	
	Масло порциями	10	0.08	7.25	0.13	66	6
Итого за завтрак		<b>410</b>	<b>9.17</b>	<b>15.48</b>	<b>52.5</b>	<b>388.12</b>	
<b>обед</b>	Суп лапша домашняя	200	0.18	2.26	13.2	81	83,59
		16	2.07	0.63	9.76	52.98	126
	Капуста тушеная с мясом, курой	150	14.29	11.71	9.73	201.0	336
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	23.88	97.6	390
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	21.2	107	
Итого за обед		<b>616</b>	<b>20.15</b>	<b>15.36</b>	<b>77.77</b>	<b>539.58</b>	
<b>полдник</b>	Пудинг рисовый с творогом	150	21.9	24.1	26.81	317	40
	Напиток из плодов шиповника	200	0.67	0.27	20.7	87.7	417
Итого за ужин		<b>350</b>	<b>22.57</b>	<b>24.37</b>	<b>47.51</b>	<b>404.7</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>51.89</b>	<b>55.21</b>	<b>177.78</b>	<b>1332.4</b>	
<b>Итого за 5 дней</b>			<b>226,15</b>	<b>229,74</b>	<b>1026,8</b>	<b>6853,8</b>	