

## Меню приготавливаемых блюд с 27 мая по 31 мая 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>							
завтрак	Пюре из гороха с маслом	200	38.98	6.29	79.24	529.43	427
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.65	1.79	18.83	102	415
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	95.2	
Итого за завтрак		<b>420</b>	<b>44.67</b>	<b>8.4</b>	<b>117.51</b>	<b>726.63</b>	
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,0	2.24	13.6	82.6	86,60
	Макаронные изделия отварные	150	5.8	0.83	31.14	155.1	218 219
	Фрикадельки в соусе	50	9.45	9.56	18.43	158	46
	Компот из сушеных фруктов(изюм)	200	0.44	0.02	27.8	113	394
	Хлеб ржаной	40	2.76	0.48	16.96	85.6	
Итого за обед		<b>640</b>	<b>20.4</b>	<b>13.13</b>	<b>107.93</b>	<b>594.3</b>	
полдник	Суп молочный с крупой (пшено)	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>440</b>	<b>12.09</b>	<b>14.95</b>	<b>61.12</b>	<b>373.6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>77.16</b>	<b>36.48</b>	<b>286.56</b>	<b>1694.53</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 2</b>							
завтрак	Каша«Дружба»	150	4.95	6.3	27	180.9	190
	Чай с молоком	200	3.54	3.1	15.1	102.7	413,410
	Бутерброд с повидлом	50	2.51	3.93	28.88	161	2
Итого за завтрак		<b>400</b>	<b>11.0</b>	<b>13.33</b>	<b>70.98</b>	<b>444.6</b>	
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	3.92	10.2	82	63,59
	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.45	137.25	339
	Рыба отварная	80	13.98	1.89	0.62	76	256
	Икра морковная	50	1.17	2.3	6.17	50.05	55
	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	0.44	0.02	27.8	113	394
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	21.2	107	
Итого за обед		<b>730</b>	<b>23.41</b>	<b>13.53</b>	<b>86.44</b>	<b>562.3</b>	
полдник	Пудинг из творога (запеченный)	150	22.71	16.14	36.5	382.5	249
	Напиток из плодов шиповника	200	0.67	0.27	20.7	87.7	417
Итого за полдник		<b>350</b>	<b>23.32</b>	<b>16.41</b>	<b>57.2</b>	<b>470.2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>57.73</b>	<b>43.27</b>	<b>214.62</b>	<b>1477.1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
завтрак	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
Итого за завтрак		<b>400</b>	<b>6.56</b>	<b>17.34</b>	<b>53.35</b>	<b>369.96</b>	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	88,60
	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.7	210	332
	Капуста тушеная	50	1.035	1.62	4.72	37.6	354
	Биточки рубленые из птицы	70	10.37	10.8	6.9	166.8	323
	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>20.40</b>	<b>20.56</b>	<b>106.79</b>	<b>696.8</b>	
полдник	Рагу из овощей (2-ой способ)	150	1.8	10.37	10.7	142.9	148
	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	
Итого за полдник		<b>390</b>	<b>7.96</b>	<b>13.35</b>	<b>44.32</b>	<b>331.44</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>34.92</b>	<b>51.25</b>	<b>204.46</b>	<b>1398.2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
<b>завтрак</b>	Каша манная жидкая	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 сыром	50	5.36	3.27	19.68	130.4	3
		<b>400</b>	<b>7.82</b>	<b>9.59</b>	<b>44.75</b>	<b>299.74</b>	
Итог за завтрак							
<b>обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	3.9	6.8	85.8	73,59
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	5.22	34.74	223.2	179
	Гуляш из отварного мяса	70	9.02	7.13	2.3	109.38	293
	Икра свекольная	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	40	2.76	0.48	16.96	85.6	
Итог за обед		<b>710</b>	<b>23.19</b>	<b>19.05</b>	<b>101.57</b>	<b>667.03</b>	
<b>полдник</b>	Суп молочный с крупой (рисовый)	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	
	Печенье	10	0,75	1,18	7,4	43,6	
Итог за полдник		<b>430</b>	<b>11.46</b>	<b>8.99</b>	<b>58.04</b>	<b>362.2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42.47</b>	<b>37.63</b>	<b>204.36</b>	<b>1328.97</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
<b>завтрак</b>	Каша пшенная жидкая	150	3.45	6.9	30	178.05	189
	Чай с молоком	200	3.54	3.1	15.1	102.7	413,410
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.3	119	
Итого за завтрак		<b>400</b>	<b>10.79</b>	<b>10.4</b>	<b>69.4</b>	<b>399.75</b>	
<b>обед</b>	Суп картофельный с крупой	200	2	2.24	13.6	82.6	86,59
	Жаркое по -домашнему	150	24.5	6.3	21.8	241.18	292
	Компот из сушеных фруктов(курага)	200	0.44	0.02	27.8	113	394
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	21.2	107	
Итого за обед		<b>600</b>	<b>30.24</b>	<b>9.16</b>	<b>84.4</b>	<b>543.78</b>	
<b>полдник</b>	Сдоба обыкновенная	100	7.8	7.72	52.3	282	449
	Йогурт	200	10.0	3.0	17.0	140	420
		100	0.9	0.2	8.1	36	
Итого за полдник		<b>400</b>	<b>18.7</b>	<b>10.92</b>	<b>77.4</b>	<b>458</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>30.48</b>	<b>40.28</b>	<b>231.2</b>	<b>1401.53</b>	
<b>Итого за 5 дней</b>			<b>242,9</b>	<b>209,18</b>	<b>732,2</b>	<b>7300,3</b>	