

Меню приготавливаемых блюд. Возраст 3- 7 лет

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
1 день завтрак	303	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	7,63	5,0	46,2	260,3
	379	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	2,67	29,2	155,2
		Хлеб пшеничный	70	3,16	0,3	20,3	115
		Итого:	400	14,39	7,97	95,7	530,50
Обед	88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,16	5,97	9,75	101,37
	309	Макаронные изделия отварные	150	6,8	10,0	38,0	269,2
	15	Сыр порциями	20	6,96	8,85	-	332,0
	349	Компот из кураги	180	1,16	0,3	47,26	196,38
		Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	15	102,0
		Итого:	600	19,38	25,62	113,51	1000,95
Полдник	269	Биточки манные	150	8,9	11,1	72,3	424
	376	Чай с сахаром	180	0,53	-	9,47	40
		Итого:	330	9,43	11,1	81,77	464,0
		Всего за день:	1330	43,2	44,69	290,98	1995,45
2 день Завтрак	120	Суп молочный с макаронными изделиями	180	21,88	18,98	71,82	600
	378	Чай с молоком	180	1,6	1,6	17,3	87
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	20,3	15
		Итого:	400	26,64	20,88	109,42	702,0
Обед	138	Суп картофельный с горохом	180	11,4	4,2	22,8	188
	304	Рис отварной	130	4,89	7,23	48,89	280,15
	288	Птица отварная	70	26,0	16,0	-	248,0
	349	Компот из изюма	180	1,16	0,3	47,26	196,38
		Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	15	102
		Итого:	600	45,75	28,23	133,95	1014,53
Полдник	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150	7,63	5,0	46,2	260,3
	924	Компот из свежих яблок	180	18,0	-	4,52	188,12
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	20,3	115
		Итого:	370	28,79	5,3	71,02	563,42

		Всего за день:	1370	101,18	54,41	314,39	2279,95
3 день завтрак	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150	7,63	5,0	46,2	260,3
	382	Какао с молоком	180	3,78	0,67	26,0	125,11
		Хлеб пшеничный	60	3,16	0,3	20,3	115
		Итого:	390	14,57	5,97	92,5	500,41
Обед	111	Суп с макарон. изделиями	180	8,7	7,59	59,16	339,75
	199	Пюре из бобовых с маслом	130	9,09	4,57	23,35	353
		Котлеты п/ф	80	9,0	24,0	16,0	306,0
	349	Компот из чернослив	180	1,16	0,3	47,26	196,38
		Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	15	102
		Итого:	620	30,25	36,96	160,77	1297,13
Полдник	642	Плов из говядины	130	11,5	13,2	53,8	437,0
	379	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	2,67	29,2	155,20
		Хлеб пшеничный	20	3,16	0,3	20,3	115
		Итого:	330	18,26	16,17	103,3	707,2
		Всего за день:	1340	63,08	59,1	356,57	2504,74
4 день завтрак	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	4,4	0,47	20,6	184,7
	378	Чай с молоком	180	1,6	1,6	17,3	87
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	20,3	115
		Итого:	400	9,16	2,37	58,2	386,70
Обед	82	Борщ с капустой и картофелем	180	2,19	5,88	14,1	118,08
	202	Макаронные изделия отварные	130	6,8	10,0	38,0	269,2
	246	Гуляш из отварной говядины	70	11,83	11,5	3,75	165,83
	377	Чай с лимоном	180	0,53	-	9,87	41,6
		Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	15	102
		Итого:	610	23,65	27,88	80,72	686,71
Полдник	142	Картофель и овощи тушеные в соусе	130	2,72	10,49	18,88	180,0
	924	Компот из свежих яблок	180	18	-	4,52	188,12
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	20,3	115
		Итого:	350	23,78	10,79	43,7	483,12
		Всего за день:	1360	56,59	41,04	182,62	1556,53
5 день Завтрак	173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	180	7,63	5,0	46,2	260,3

	379	Кофейный напиток с молоком	180	79	3,19	19,71	118,64
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	20,3	115
		Итого:	400	89,79	8,49	86,21	493,94
Обед	98	Суп крестьянский с крупой	180	3,24	3,33	17,49	108,81
	171	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,64	7,79	32,91	123,8
	226	Рыба отварная	70	9,43	4,08	0,45	76,0
	349	Компот из смеси сухих фруктов	180	1,16	0,3	47,26	196,38
		Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	15	102
		Итого:	610	20,77	16,0	113,11	606,99
Полдник		Печенье сахарное	100	7,0	15	69	440
	376	Чай с сахаром	180	0,53	-	9,47	40
		Итого:	280	7,53	15,0	78,47	480,0
		Всего за день:	1290	118,09	39,49	277,71	1425,9
6 день Завтрак	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	180	7,63	5,0	46,2	260,3
	382	Какао с молоком	180	3,78	0,67	26,0	125,11
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	20,3	115
		Итого:	400	14,57	5,97	92,5	500,41
Обед	115	Суп с крупой	200	2,31	19,2	6,89	205,0
	642	Плов из говядины	150	11,5	13,2	53,8	437,0
	349	Компот из кураги	200	1,16	0,3	47,26	196,38
		Хлеб ржаной	80	2,3	0,5	15	102
		Итого:	600	16,64	32,9	85,56	785,70
Полдник	309	Макароны отварные	130	6,8	10	38	269,2
	376	Чай с сахаром	180	0,53	-	9,47	40
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	20,3	115
		Итого:	350	10,49	10,3	67,77	424,20
		Всего за день:	1250	42,5	49,17	249,33	1755,31
7 день завтрак	303	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	180	7,63	5,0	46,2	260,3
	378	Чай с молоком	180	1,6	1,6	17,3	87
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	20,3	115
		Итого:	400	12,39	6,9	83,80	462,3

Обед	138	Суп картофельный с горохом	180	11,4	4,2	22,8	188,0	
	171	Каша рассыпчатая гречневая	130	4,64	7,79	32,91	123,8	
	246	Гуляш из отварной говядины	70	11,83	11,5	3,75	165,83	
	349	Компот из изюма	180	1,16	0,3	47,26	196,38	
		Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	15	102	
		Итого:	610	31,33	24,29	121,72	776,01	
Полдник	142	Картофель и овощи тушенные в соусе	130	2,72	10,49	18,88	180,0	
	379	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	2,67	29,2	155,2	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	20,3	115	
			Итого:	350	9,48	13,46	68,38	450,2
			Всего за день:	1360	53,2	44,55	273,9	1688,51
8 день завтрак	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	180	7,63	5,0	46,2	260,3	
	382	Какао с молоком	180	3,78	0,67	26,0	125,11	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	20,3	115	
			Итого:	400	14,57	5,97	92,5	500,41
Обед	111	Суп с макаронными изделиями	180	8,7	7,59	59,16		
	171	Каша перловая рассыпчатая	130	4,64	7,79	32,91	123,8	
	288	Птица отварная	70	26,0	16,0	-	248,0	
	377	Чай с лимоном	180	0,53	-	9,87	41,7	
		Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	15	102	
			Итого:	610	42,8	32,18	154,33	1009,93
Полдник	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,4	0,47	20,6	184,7	
	924	Компот из свежих яблок	180	18,0	-	4,52	188,12	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	20,3	115	
			Итого:	370	25,56	0,77	45,42	487,82
			Всего за день:	1380	82,93	38,92	292,25	1998,16
9 день завтрак	175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	180	8,9	11,1	72,3	424	
	378	Чай с молоком	180	1,6	1,6	17,3	87	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	20,3	115	
			Итого:	400	13,66	13,0	109,9	626,0
Обед	98	Суп крестьянский с крупой	200	3,24	3,33	17,49	108,81	
	309	Макаронные изделия отварные	150	6,8	10,0	38,0	269,2	
	15	Сыр порциями	20	6,96	8,85	-	332	
	349	Компот из чернослив	180	1,16	0,3	47,26	196,30	
		Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	15	102	
			Итого:	590	20,46	23,28	117,75	1008,31
Полдник	219	Сырники их творога	150	29,2	5,97	4,34	187,9	
	349	Компот из изюма	180	1,16	0,3	47,26	196,38	
			Итого:	330	30,36	6,27	51,6	384,28
			Всего за день:	1320	64,48	42,55	279,25	2018,59
10 день завтрак	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	180	7,63	5,0	46,2	260,3	

	379	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	2,67	29,2	155,2
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	20,3	115,0
		Итого:	400	14,39	7,97	95,7	530,5
Обед	82	Борщ с капустой и картофелем	180	2,19	5,88	14,1	118,08
	199	Пюре из бобовых с маслом	130	9,09	4,57	23,35	353
		Котлеты п/ф	80	9,0	24,0	16,0	306,0
	376	Чай с сахаром	180	0,53	-	9,47	40,0
		Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	15	102
		Итого:	620	23,11	34,95	77,92	919,08
Полдник		Вафли	100	5,0	25,0	65,0	310,0
	382	Какао с молоком	180	3,78	0,67	26,0	125,11
		Итого:	280	8,78	25,67	91,0	435,11
		Всего за день:	1300	46,28	68,59	264,62	1884,69