

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	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	93,5
		<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>14,39</b>	<b>7,97</b>	<b>95,7</b>	<b>509,0</b>
Обед	88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,16	5,97	9,75	101,37
	309	Макаронные изделия отварные	130	6,8	10,0	38,0	169,2
	15	Сыр порциями	20	6,96	8,85	-	108,0
	349	Компот из кураги	200	1,16	0,3	47,26	196,38
		Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	15	102,0
		<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>19,38</b>	<b>25,62</b>	<b>110,01</b>	<b>676,95</b>
Полдник	269	Биточки манные	50	8,9	11,1	72,3	324,0
	376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40
		<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,43</b>	<b>11,1</b>	<b>81,77</b>	<b>364,0</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1250</b>	<b>43,2</b>	<b>44,69</b>	<b>290,98</b>	<b>1549,95</b>	
2 день Завтрак	120	Суп молочный с макаронными изделиями	180	21,88	18,98	71,82	153
	378	Чай с молоком	180	1,6	1,6	17,3	87
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	20,3	93,5
		<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>26,64</b>	<b>20,88</b>	<b>109,42</b>	<b>333,5</b>
Обед	138	Суп картофельный с горохом	180	11,4	4,2	22,8	188,0
	304	Рис отварной	130	4,89	7,23	48,89	109,0
	288	Птица отварная	70	26,0	16,0	-	113,0
	349	Компот из изюма	180	1,16	0,3	47,26	196,38
		Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	15	102
		<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>45,75</b>	<b>28,23</b>	<b>133,95</b>	<b>708,38</b>
Полдник		Сырники из творога	50	6,34	7,2	22,68	137,77
	924	Компот из свежих яблок	200	18,0	-	4,52	88,12
		<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>24,34</b>	<b>7,2</b>	<b>27,2</b>	<b>225,89</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1250</b>	<b>96,73</b>	<b>56,41</b>	<b>270,57</b>	<b>1267,77</b>	
3 день завтрак	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	180	7,63	5,0	46,2	171,1
	382	Какао с молоком	180	3,78	0,67	26,0	118,6
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	20,3	93,5
		<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>14,57</b>	<b>5,97</b>	<b>92,5</b>	<b>383,2</b>
Обед	111	Суп с макарон. изделиями	180	8,7	7,59	59,16	139,0
	199	Пюре из бобовых с маслом	130	9,09	4,57	23,35	253

		Котлеты п/ф	80	9,0	24,0	16,0	146
	349	Компот из чернослив	180	1,16	0,3	47,26	196,38
		Хлеб ржаной	30	2,3	0,5	15	102
		<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>30,25</b>	<b>36,96</b>	<b>160,77</b>	<b>836,38</b>
Полдник		Булочка домашняя	70	4,2	5,6	20,3	165,3
	379	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	2,67	29,2	98
		<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>7,8</b>	<b>8,26</b>	<b>49,5</b>	<b>263,3</b>
		<b>Всего за день:</b>	<b>1250</b>	<b>52,62</b>	<b>51,18</b>	<b>302,77</b>	<b>1482,88</b>
<b>4 день</b> завтрак	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	4,4	0,47	38,02	164,7
	378	Чай с молоком	180	1,6	1,6	17,3	87
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	20,3	93,5
		<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>9,16</b>	<b>2,37</b>	<b>75,62</b>	<b>345,2</b>
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	118,0
	246	Гуляш из отварной говядины	70	11,83	11,05	3,75	166,0
	377	Чай с лимоном	180	0,53	-	9,87	41,6
		Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	15	102
		<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>23,65</b>	<b>27,43</b>	<b>80,72</b>	<b>545,68</b>
Полдник		Печенье	50	7,0	15,0	69,0	240
		Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,0	118,6
		<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>10,73</b>	<b>15,67</b>	<b>95,0</b>	<b>358,6</b>
		<b>Всего за день:</b>	<b>1250</b>	<b>43,59</b>	<b>45,47</b>	<b>251,34</b>	<b>1249,48</b>
<b>5 день</b> Завтрак	173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	180	7,63	5,0	46,2	171,1
	379	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	2,67	29,2	98
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	20,3	93,5
		<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>14,39</b>	<b>7,97</b>	<b>95,7</b>	<b>362,6</b>
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	40	2,3	0,5	15	102
		<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>20,77</b>	<b>16,0</b>	<b>113,11</b>	<b>606,99</b>
Полдник		Йогурт питьевой	180	4,35	4,8	6,0	88,5
		Хлеб пшеничный	70	3,16	0,3	20,3	93,5
		<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>7,51</b>	<b>5,1</b>	<b>26,3</b>	<b>182,0</b>
		<b>Всего за день:</b>	<b>1250</b>	<b>42,67</b>	<b>29,07</b>	<b>235,11</b>	<b>1151,59</b>
<b>6 день</b> Завтрак	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	180	7,63	5,0	46,2	171,1
	382	Какао с молоком	180	3,78	0,67	26,0	118,6
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	20,3	93,5
		<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>14,57</b>	<b>5,97</b>	<b>92,5</b>	<b>383,2</b>
Обед	115	Суп с крупой	200	2,32	19,2	6,89	205,0
	642	Плов из говядины	130	11,5	13,2	53,8	237,0
	349	Компот из кураги	200	1,16	0,3	47,26	96,38
		Хлеб ржаной	70	2,3	0,5	15	102
		<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>17,28</b>	<b>33,2</b>	<b>122,95</b>	<b>640,38</b>
Полдник		Сырники из творога	70	6,34	7,2	22,68	137,77
	376	Чай с сахаром	180	0,53	-	9,47	40

		<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>6,87</b>	<b>7,2</b>	<b>32,15</b>	<b>177,77</b>
		<b>Всего за день:</b>	<b>1250</b>	<b>38,72</b>	<b>46,37</b>	<b>247,6</b>	<b>1201,35</b>
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	93,5
		<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>12,39</b>	<b>6,9</b>	<b>83,80</b>	<b>440,8</b>
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	11,05	3,75	166,0
	349	Компот из изюма	180	1,16	0,3	47,26	96,38
		Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	15	102
		<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>31,33</b>	<b>23,84</b>	<b>121,72</b>	<b>676,18</b>
Полдник		Биточки манные	70	8,9	11,1	72,3	210,0
	379	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	2,67	29,2	98
		<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>12,5</b>	<b>13,77</b>	<b>101,5</b>	<b>308</b>
		<b>Всего за день:</b>	<b>1250</b>	<b>56,22</b>	<b>44,51</b>	<b>307,02</b>	<b>1424,98</b>
8 день завтрак	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	180	7,63	5,0	46,2	171,1
	382	Какао с молоком	180	3,78	0,67	26,0	118,6
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	20,3	93,5
		<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>14,57</b>	<b>5,97</b>	<b>92,5</b>	<b>383,2</b>
Обед	111	Суп с макаронными изделиями	180	8,7	7,59	59,16	139,0
	171	Каша перловая рассыпчатая	130	4,64	7,79	32,91	123,8
	288	Птица отварная	70	26,0	16,0	-	113,0
	377	Чай с лимоном	180	0,53	-	9,87	41,6
		Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	15	102
		<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>42,17</b>	<b>31,88</b>	<b>116,94</b>	<b>519,4</b>
Полдник	181	Булочка домашняя	70	4,2	5,6	20,3	165,3
	924	Компот из свежих яблок	180	18,0	-	4,52	88,12
		<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>22,2</b>	<b>5,6</b>	<b>24,82</b>	<b>253,42</b>
		<b>Всего за день:</b>	<b>1250</b>	<b>78,94</b>	<b>43,45</b>	<b>234,26</b>	<b>1156,02</b>
9 день завтрак	175	Каша вязкая молочная из риса и пшеницы	180	8,9	11,1	72,3	222,9
	378	Чай с молоком	180	1,6	1,6	17,3	87
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	20,3	93,5
		<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>13,66</b>	<b>13,0</b>	<b>109,9</b>	<b>403,4</b>
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	169,2
	15	Сыр порциями	20	6,96	8,85	-	108,0
	349	Компот из чернослив	180	1,16	0,3	47,26	96,38
		Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	15	102
		<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>20,46</b>	<b>22,98</b>	<b>117,75</b>	<b>584,39</b>
Полдник		Вафли Артек	70	5,0	25,0	65,0	210,0
	349	Компот из изюма	180	1,16	0,3	47,26	96,38
		<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>6,16</b>	<b>25,3</b>	<b>112,26</b>	<b>306,38</b>
		<b>Всего за день:</b>	<b>1250</b>	<b>40,28</b>	<b>61,28</b>	<b>339,91</b>	<b>1294,17</b>
10 день завтрак	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	180	7,63	5,0	46,2	171,1
	379	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	2,67	29,2	155,2
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	20,3	93,5

		<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>14,39</b>	<b>7,97</b>	<b>95,7</b>	<b>419,8</b>
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	253
	268	Котлеты п/ф	80	9,0	24,0	16,0	146,0
	376	Чай с сахаром	180	0,53	-	9,47	40,0
		Хлеб ржаной	30	2,3	0,5	15	102
		<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>23,11</b>	<b>34,95</b>	<b>77,92</b>	<b>659,08</b>
Полдник		Хлеб пшеничный	70	3,16	0,3	20,3	93,5
		Йогурт питьевой	180	4,35	4,8	6,0	88,5
		<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>7,51</b>	<b>5,1</b>	<b>26,3</b>	<b>182,0</b>
		<b>Всего за день:</b>	<b>1250</b>	<b>45,01</b>	<b>48,02</b>	<b>199,92</b>	<b>1260,88</b>