

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
		Итог:	400	14,39	7,97	95,7	509,0
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
		Итог:	600	19,38	25,62	110,01	676,95
Полдник	269	Биточки манные	50	8,9	11,1	72,3	324,0
	376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40
		Итог:	250	9,43	11,1	81,77	364,0
	Всего за день:	1250	43,2	44,69	290,98	1549,95	
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
		Итог:	400	26,64	20,88	109,42	333,5
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
		Итог:	600	45,75	28,23	133,95	708,38
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
		Итог:	250	24,34	7,2	27,2	225,89
	Всего за день:	1250	96,73	56,41	270,57	1267,77	
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
		Итог:	400	14,57	5,97	92,5	383,2
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
		Итого:	600	30,25	36,96	160,77	836,38
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
		Итого:	250	7,8	8,26	49,5	263,3
		Всего за день:	1250	52,62	51,18	302,77	1482,88
4 день 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
		Итого:	400	9,16	2,37	75,62	345,2
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
		Итого:	600	23,65	27,43	80,72	545,68
Полдник		Печенье	50	7,0	15,0	69,0	240
		Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,0	118,6
		Итого:	250	10,73	15,67	95,0	358,6
		Всего за день:	1250	43,59	45,47	251,34	1249,48
5 день 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
		Итого:	400	14,39	7,97	95,7	362,6
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
		Итого:	600	20,77	16,0	113,11	606,99
Полдник		Йогурт питьевой	180	4,35	4,8	6,0	88,5
		Хлеб пшеничный	70	3,16	0,3	20,3	93,5
		Итого:	250	7,51	5,1	26,3	182,0
		Всего за день:	1250	42,67	29,07	235,11	1151,59
6 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
		Итого:	400	14,57	5,97	92,5	383,2
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
		Итого:	600	17,28	33,2	122,95	640,38
Полдник		Сырники из творога	70	6,34	7,2	22,68	137,77
	376	Чай с сахаром	180	0,53	-	9,47	40

		Итого:	250	6,87	7,2	32,15	177,77
		Всего за день:	1250	38,72	46,37	247,6	1201,35
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
		Итого:	400	12,39	6,9	83,80	440,8
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
		Итого:	600	31,33	23,84	121,72	676,18
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
		Итого:	250	12,5	13,77	101,5	308
		Всего за день:	1250	56,22	44,51	307,02	1424,98
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
		Итого:	400	14,57	5,97	92,5	383,2
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
		Итого:	600	42,17	31,88	116,94	519,4
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
		Итого:	250	22,2	5,6	24,82	253,42
		Всего за день:	1250	78,94	43,45	234,26	1156,02
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
		Итого:	400	13,66	13,0	109,9	403,4
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
		Итого:	600	20,46	22,98	117,75	584,39
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
		Итого:	250	6,16	25,3	112,26	306,38
		Всего за день:	1250	40,28	61,28	339,91	1294,17
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

		Итого:	400	14,39	7,97	95,7	419,8
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
		Итого:	600	23,11	34,95	77,92	659,08
Полдник		Хлеб пшеничный	70	3,16	0,3	20,3	93,5
		Йогурт питьевой	180	4,35	4,8	6,0	88,5
		Итого:	250	7,51	5,1	26,3	182,0
		Всего за день:	1250	45,01	48,02	199,92	1260,88