

Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Возрастная категория: от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,75	5,21	18,84	169,0	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,05	14,62	136,0	1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,0	ТТН
		420	12,63	14,87	57,48	443,0	
Итог за завтрак							
обед	Суп картофельный с горохом лущеным	200	4,52	4,22	13,05	108,0	87
	Плов из птицы	170	9,75	15,56	28,54	282,0	321
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,85	139,0	392
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	14,51	77,0	ТТН
		610	17,36	20,36	89,95	606,0	
Итог за обед							
полдник	Оладьи с яблоками с джемом (повидлом)	150	6,45	8,4	40,93	182,0	434
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	419
		330	11,93	13,28	50,00	284,00	
Итог за полдник							
Итого за день		1360	41,92	48,51	197,43	1333,00	
День 2							
завтрак	Каша пшеничная вязкая с маслом	180	5,43	4,58	33,38	193,0	182
	Сыр порционный	5	3,48	4,43	-	55,0	7
	Какао с молоком	180	3,17	3,19	15,82	110	416
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0	ТТН
		405	15,24	12,60	68,52	452,0	
Итог за завтрак							
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3,42	5,98	12,41	162,0	88
	Рыба отварная с соусом	70	8,95	7,73	3,91	79,0	256
	Пюре картофельное, пюре из свеклы	130	2,89	5,85	39,85	248,0	339/342
	Чай с сахаром, лимоном	180	0,14	0,04	12,24	54,0	412
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	14,51	77,0	ТТН
		600	18,04	20,08	82,92	620,0	
Итог за обед							
полдник	Сырники из творога вареньем	150	8,42	8,55	6,21	134,0	245
	Сок фруктовый	180	1,08	0,36	28,63	118,0	418
		330	9,50	8,91	34,84	252,0	
Итог за полдник							
Итого за день		1335	42,78	41,59	186,28	1324,0	

День 3							
завтрак	Каша овсяная жидкая с сахаром и маслом	150	3,79	6,23	26,03	182,0	199
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	413
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0	ТТН
	Яйца вареные	40	5,00	4,60	0,28	63,0	227
Итого за завтрак		410	14,62	13,57	59,94	428,0	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	4,65	4,30	6,79	82,4	73
	Тефтели мясные, соусом	70	7,31	10,27	13,55	192,0	303
	Каша рассыпчатая гречневая	130	3,91	5,22	30,73	178,0	330
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,17	29,20	120,0	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	14,51	77,0	ТТН
	Итого за обед	600	18,94	20,44	94,78	649,4	
полдник	Запеканка капустная с маслом	150	4,63	7,75	13,51	130,0	165
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	417
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,0	ТТН
Итого за полдник		350	6,82	8,20	41,84	256,0	
Итого за день		1360	40,38	42,21	196,56	1333,4	
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Каша пшеничная жидкая с маслом	180	4,61	6,09	26,35	191,0	199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,05	14,62	136,0	1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,0	ТТН
Итого за завтрак		420	11,49	15,75	64,99	465,0	
обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,92	0,17	3,17	18,0	71
	Рассольник ленинградский с перловой крупой	180	5,41	6,90	19,20	122,0	82
	Запеканка картофельная с печенью	150	9,55	13,3	29,20	321,0	308
	Компот из свежих яблок	180	0,17	0,17	21,49	89,0	390
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	14,51	77,0	ТТН
	Итого за обед	600	18,69	21,02	87,57	627,0	
полдник	Макароны отварные, с сыром	150	9,29	8,86	25,00	227,0	220
	Сок абрикосовый	180	1,80	0,18	5,22	30,0	418
Итого за полдник		330	11,09	9,04	30,22	257,0	
Итого за день		1350	41,27	45,81	182,78	1349,0	

Неделя 1							
День 5							
завтрак	Каша рисовая вязкая с маслом	180	3,14	3,79	26,50	169,0	190
	Какао с молоком	180	3,17	3,19	15,82	110	416
	Бутерброд с сыром	45	4,73	5,88	14,56	139,0	3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,0	ТТН
	Итого за завтрак	425	12,62	13,06	66,54	465,0	
обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,58	0,08	1,58	10,0	71
	Суп картофельный с крупой	180	2,48	3,82	16,32	138,0	86
	Тефтели рыбные паровые	70	6,95	7,88	9,30	165,0	276
	Макароны отварные с маслом	130	5,50	7,80	25,60	148,0	335
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,43	0,17	29,20	120,0	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	14,51	77,0	ТТН
	Итого за обед	600	18,00	20,15	94,93	648,0	
полдник	Ватрушка с повидлом	70	2,03	4,80	15,06	182,0	441
	Кисломолочный продукт (йогурт)	150	6,75	3,75	12,75	81,0	420
	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,42	0,42	10,32	47,0	386
	Итого за полдник	320	9,20	8,97	38,13	310,0	
Итого за день		1345	39,82	42,18	199,60	1423,0	
Среднее значение за 5 дней		1350	41,23	44,06	192,53	1352,5	
Неделя 2							
День 6							
завтрак	Каша манная вязкая с маслом	180	4,08	3,91	27,53	169,0	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,05	14,62	136,0	1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,0	ТТН
	Итого за завтрак	420	10,96	13,57	66,17	443,0	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3,42	5,98	12,41	162,0	88
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	12,99	14,78	24,74	227,0	319
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,85	139,0	392
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	14,51	77,0	ТТН
	Итого за обед	600	19,50	21,34	85,51	605,0	
полдник	Оладьи с изюмом, с маслом	150	4,33	9,4	38,8	158,0	433
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	411
	Кисломолочный продукт (ряженка)	150	6,75	3,75	12,75	81,0	420
	Итого за полдник	480	11,14	13,17	61,54	279,0	
		1500	41,60	48,08	213,22	1327,00	

Итого за день							
Неделя 2							
День 7							
завтрак	Каша пшеничная вязкая с маслом	180	5,43	5,58	33,38	193,0	182
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	413
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	64,0	227
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0	ТТН
Итого за завтрак		440	16,34	12,92	67,29	440,00	
обед	Суп крестьянский с крупой	180	3,77	5,56	22,54	128,0	98
	Голубцы ленивые	180	10,12	12,04	20,26	288,0	315
	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	0,48	0,19	32,45	135,0	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	14,51	77,0	ТТН
Итого за обед		600	17,01	18,27	89,76	628,0	
полдник	Вареники ленивые с соусом	150	9,01	12,10	18,6	210,0	244
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	417
Итого за полдник		330	9,62	12,35	37,27	289,0	
Итого за день		1370	42,97	43,54	194,32	1357,00	
Неделя 2							
День 8							
завтрак	Каша рисовая жидкая с маслом	180	3,17	5,54	21,58	169,0	199
	Какао с молоком	180	3,17	3,19	15,82	160,0	416
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0	ТТН
	Сыр порционный	5	3,48	4,43	-	55,0	7
Итого за завтрак		405	12,98	13,56	56,72	478,0	
обед	Борщ со свежей капусты и картофелем	180	3,65	5,60	12,81	109,0	63
	Фрикадельки рыбные в соусе	70	6,75	5,95	10,45	176,0	305/374
	Макароны отварные с маслом	130	5,50	7,80	27,60	158,0	335
	Компот из свежих яблок	180	0,17	0,17	21,49	89,0	390
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	14,51	77,0	ТТН
Итого за обед		600	18,71	20,00	86,86	609,0	
полдник	Картофельные оладьи со свежей капустой с маслом	150	5,35	9,60	22,38	192,0	161
	Сок овощной	180	1,80	0,18	5,22	30,0	418
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,0	ТТН
Итого за полдник		350	8,73	9,98	37,26	269,00	
Итого за день		1355	40,42	43,54	180,84	1356,00	

Неделя 2							
День 9							
завтрак	Каша пшенная вязкая с маслом	180	5,14	5,84	29,32	167,0	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
	Бутерброд с сыром	45	4,73	5,88	14,56	139,0	3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,0	ТНН
Итог за завтрак		425	14,30	14,33	67,90	444,00	
обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	3,64	2,69	11,28	87,0	90/132
	Плов из отварной говядины	180	12,31	21,10	36,57	364,0	244
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,43	0,17	29,20	133,0	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	14,51	77,0	ТНН
Итог за обед		600	19,02	24,44	91,56	661,00	
полдник	Запеканка из макарон с творогом	150	5,7	8,16	26,06	181,0	225
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	411
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,0	ТНН
		350	7,34	8,38	45,71	268,0	
Итог за полдник							
Итого за день		1375	40,66	47,15	205,17	1373,0	
Неделя 2							
День 10							
завтрак	Суп молочный с с крупой	180	6,73	3,83	23,81	156,0	101
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	98,0	413
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,05	14,62	136,0	1
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	51,7	ТНН
Итог за завтрак		430	13,43	13,42	62,40	441,7	
обед	Суп-лапша домашняя	180	2,92	6,13	12,60	134,0	94
	Котлеты рыбные паровые с соусом	70	6,30	7,30	8,95	138,0	273
	Пюре картофельное, капуста тушёная	130	3,82	5,67	24,17	154,0	339/354
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0,43	0,17	29,20	120,0	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	14,51	77,0	ТНН
Итог за обед		600	16,11	19,75	89,43	623,0	
полдник	Булочка домашняя	70	1,82	6,2	23,8	120,0	452
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	419
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,42	0,42	10,32	56,0	386
		350	7,72	11,50	43,19	278,0	
Итог за полдник							
Итого за день		1380	37,26	44,67	195,02	1342,70	
Среднее значение за 5 дней		1403	39,99	45,86	198,56	1349,7	
Среднее значение за 10 дней		1373	40,61	44,96	195,55	1351,1	