

меню для детей 3-7 лет 1 неделя - понедельник

| Имя ребенка | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | |
|-----------------|---|---------------|------------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У |
| День 1 | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке | 200/5 | 6,5 | 7,5 | 27,5 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0,01 | 9,3 |
| | Бутерброд с маслом | 37,5/5 | 2,54 | 3,52 | 12,69 |
| | | 447,5 | 9,08 | 11,03 | 49,49 |
| Завтрак | Сок в ассортименте | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 |
| | | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 |
| Обед | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 200/8 | 4,09 | 4,5 | 11,98 |
| | Тефтели | 80 | 5,91 | 6,55 | 7,79 |
| | Макаранные изделия отварные | 130 | 4,94 | 0,65 | 27 |
| | Икра морковная | 50 | 1,1 | 4 | 5,58 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,68 | 21,86 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,67 | 0,39 | 16,08 |
| | | 708,00 | 19,41 | 16,77 | 90,29 |
| Ужин | Пудинг из творога с яблоками | 100 | 12,42 | 10,50 | 14,58 |
| | Соус фруктовый | 50 | 0,47 | 0,03 | 6,7 |
| | Чай с лимоном | 180/7 | 0,08 | 0,01 | 8,52 |
| | | 337,00 | 12,97 | 10,54 | 29,80 |
| Итого за неделю | | 1672,5 | 42,4 | 38,3 | 187,8 |

меню для детей 3-7 лет 1 неделя - вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | |
|----------------------|--|---------------|------------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У |
| день 2 | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 200/2,5 | 5,68 | 5,2 | 18,8 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,84 | 2,41 | 14,34 |
| | Бутерброд с повидлом | 37,5/13 | 1,96 | 3,09 | 21,9 |
| | | 432,5 | 10,48 | 10,70 | 55,04 |
| 2 завтрак | Фрукты свежие (груша) | 170 | 0,68 | 0,68 | 17,51 |
| | | 170 | 0,68 | 0,68 | 17,51 |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной | 180/8 | 7,49 | 5,69 | 11,61 |
| | Жаркое по-домашнему | 190 | 23,13 | 5,96 | 20,67 |
| | Икра свекольная | 50 | 1,16 | 2,9 | 6,2 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,67 | 0,39 | 16,08 |
| | | 668,00 | 34,61 | 15,10 | 78,36 |
| Полдник | Манник | 85 | 4,54 | 4,84 | 40,54 |
| | Соус фруктовый | 15 | 0,14 | 0,01 | 2,01 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0,01 | 9,3 |
| | | 300,00 | 4,72 | 4,86 | 51,85 |
| Итого за день | | 1570,5 | 50,5 | 31,3 | 202,8 |

меню для детей 3-7 лет 1 неделя - среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | |
|----------------------|---|---------------|------------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У |
| день 3 | | | | | |
| Завтрак | Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром | 160/5 | 5,4 | 7 | 22,58 |
| | Бутерброд с сыром | 30/15 | 3,55 | 5,16 | 10,92 |
| | Чай с молоком | 200 | 2,95 | 2,6 | 15,6 |
| | | 410 | 11,90 | 14,76 | 49,10 |
| 2 завтрак | Снежок | 150 | 5,22 | 5,76 | 7,2 |
| | | 150 | 5,22 | 5,76 | 7,20 |
| Обед | Бульон из кур с гренками | 180 | 5,36 | 0,56 | 28,26 |
| | Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным | 70 | 8,49 | 12,18 | 6,9 |
| | Рагу из овощей | 130 | 2,1 | 11,3 | 11,9 |
| | Огурец соленый | 50 | 0,4 | 0 | 1,2 |
| | Компот из свежих плодов (груш) | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 37,5 | 2,5 | 0,37 | 15,08 |
| | | 647,5 | 18,99 | 24,55 | 84,94 |
| Полдник | Омлет натульный с маслом | 150 | 13,5 | 12,8 | 10,25 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,04 | 0,01 | 8,38 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,49 | 0,09 | 10 |
| | | 350,00 | 15,03 | 12,90 | 28,63 |
| Итого за день | | 1557,5 | 51,1 | 58,0 | 169,9 |

меню для детей 3-7 лет 1 неделя четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Ж | У |
|----------------------|------------------------------------|---------------|------------------|--------------|--------------|
| | | | Б | | |
| день 4 | | | | | |
| Завтрак | Каша жидкая пшеничная | 180/5 | 4,12 | 3,79 | 29,85 |
| | Бутерброд с маслом | 37,5/5 | 2,54 | 3,52 | 12,61 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,93 |
| | | 427,5 | 9,82 | 9,99 | 58,39 |
| 2 завтрак | Бифидок | 150 | 4,35 | 4,8 | 16 |
| | | 150 | 4,35 | 4,80 | 16,00 |
| Обед | Икра морковная | 50 | 1,1 | 4,0 | 5,58 |
| | Суп картофельный с рыбой | 180 | 20,19 | 5,68 | 14,58 |
| | Шницель рыбный натуральный | 70 | 12,57 | 3,75 | 8,17 |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,64 | 4,53 | 15,66 |
| | Напиток из шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 19,67 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 37,5 | 2,5 | 0,37 | 15,08 |
| | | 647,5 | 39,61 | 18,60 | 78,68 |
| Полдник | Пирожок печеный с капустой и яйцом | 90 | 6,77 | 9,41 | 31,16 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0,01 | 9,3 |
| | | 290,00 | 6,81 | 9,42 | 40,46 |
| Итого за день | | 1515,0 | 60,6 | 42,8 | 193,5 |

меню для детей 3-7 лет 1 неделя пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | |
|----------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У |
| день 5 | | | | | |
| Завтрак | Каша жидкая манная | 190/5 | 3,43 | 4,7 | 19,04 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,62 | 0,17 | 17,5 |
| | | 450,00 | 14,80 | 12,66 | 52,64 |
| 2 завтрак | Фрукты свежие (банан) | 110 | 1,65 | 0,55 | 23,1 |
| | | 110 | 1,65 | 0,55 | 23,1 |
| Обед | Свекла отварная | 50 | 3,25 | 2,56 | 4,4 |
| | Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной | 180/8 | 1,49 | 3,67 | 10,62 |
| | Гуляш из отварного мяса | 70 | 18,05 | 14,14 | 4,6 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7 | 5,7 | 31,1 |
| | Компот из сушеных фруктов (изюм) | 180 | 0,14 | 0,12 | 21,7 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 37,5 | 2,5 | 0,37 | 15,08 |
| | | 655,5 | 32,43 | 26,56 | 87,50 |
| Полдник | Ватрушка королевская с творогом | 80 | 35 | 13,42 | 21,6 |
| | Чай с лимоном | 180/7 | 0,08 | 0,01 | 8,52 |
| | | 267,00 | 35,08 | 13,43 | 30,12 |
| Итого за день | | 1482,50 | 83,96 | 53,20 | 193,36 |