

меню 2 неделя для детей 3-7 лет - понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
день 6					
Завтрак	Каша пшеничная на сгущенном молоке с маслом сливочным	200/5	7	8	28,3
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3
		443	9,58	11,53	50,21
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18
		180	0,9	0	18,18
Обед	Капуста тушеная	50	0,99	1,86	4,75
	Суп картофельный с макаронными изд. и мясными фрикадельками	180/25	6,1	4,03	11,2
	Шницель рубленный	70	10,85	8,08	10,99
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	5,2	31,8
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08
		672,5	24,17	19,79	93,49
Полдник	Булочка дорожная	80	5,68	11,84	33,66
	Чай с лимоном	180/7	0,08	0,01	8,52
		267,00	5,76	11,85	42,18
Итого за день		1562,5	40,4	43,2	204,1

меню 2 неделя для детей 3-7 лет- вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
день 7					
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	160/5	5,4	7	22,58
	Бутерброд с сыром	40/15	4,33	6,31	13,35
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82
		400	13,40	16,50	51,75
2 завтрак	Плоды свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2
		120	1,8	0,6	25,2
Обед	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,2
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200/8	8,32	6,32	12,9
	Тефтели	80	5,91	6,55	7,79
	Картофельное пюре	130	2,64	4,53	15,66
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,8
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08
		705,50	20,69	20,83	81,43
Полдник	Запеканка из творога	100	17,54	12,06	17,15
	Соус фруктовый	50	0,47	0,03	6,7
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38
		330,00	18,05	12,10	32,23
Итого за день		1555,5	53,9	50,0	190,6

меню 2 неделя для детей 3-7 лет среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
день 8					
Завтрак	Каша жидкая рисовая	150/5	5,25	4,27	26,3
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	1,96	3,09	21,9
	Чай с молоком	195	2,88	2,54	15,21
		400,5	10,09	9,90	63,41
2 завтрак	Снежок	150	5,22	5,76	7,2
		150	5,22	5,76	7,2
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,5	2,6	3,1
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	6,43	5,46	31,18
	Птица тушеная в соусе с овощами	200	10,21	8,27	20,8
	Компот из свежих плодов (груш)	200	0,15	0,12	24
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08
		687,5	20,79	16,82	94,16
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	70	4,55	3,15	26,60
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18
		250,00	5,45	3,15	44,78
Итого за день		1488,0	41,6	35,6	209,6

меню 2 неделя для детей 3-7 лет четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
день 9					
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	170/5	4,36	5,9	23,4
	Бутерброд с маслом	40/5	2,69	3,73	13,35
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,34
		400	9,89	12,04	51,09
2 завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	15,45
		150,00	0,60	0,60	15,45
Обед	Икра морковная	50	1,1	4	5,58
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	180/8	3,89	4,2	13,55
	Рыба отварная	80	14,13	0,55	0,62
	Макаранные изделия отварные	130	4,94	0,65	27
	Компот из апельсинов	180	0,41	0,09	30,6
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08
		695,5	29,22	10,01	107,43
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4
	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,25	6,5
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38
		330,00	19,68	14,93	26,28
Итого за день		1575,5	59,4	37,6	200,3

меню 2 неделя для детей 3-7 лет пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
день 10					
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	160/5	3,36	3,08	24,3
	Бутерброд с сыром	30/15	3,55	5,16	10,92
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58
		410	10,99	11,78	52,80
2 завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,35	4,8	6
		150	4,35	4,80	6,00
Обед	Огурцы соленые	50	0,4	0	1,2
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	200/8	4,09	4,51	11,98
	Котлета мясная	80	14,8	13,9	5,7
	Овощи тушеные	150	3,81	5,54	14,54
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	21,86
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08
		725,5	26,28	24,60	70,36
Полдник	Омлет натуральный 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		1635,5	56,7	54,1	157,8