

меню 4 неделя для детей 3-7 лет понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
Завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	200/5	7	8	28,33
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38
	Бутерброд с маслом	40/5	2,69	3,73	13,35
		430	9,73	11,74	50,06
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18
		180	0,9	0	18,18
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	200	7,53	4,98	123,82
	Котлета "Улыбка"	80	3,2	9,2	6,5
	Капуста тушеная	150	3,59	5,32	15,14
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,5	2,6	3,1
	Компот из апельсинов	180	0,41	0,09	30,6
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08
		697,5	18,73	22,56	194,24
Полдник	Запеканка из творога с морковью	100	13,05	11,51	26,6
	Соус фруктовый	50	0,47	0,03	6,7
	Чай с лимоном	180/7	0,08	0,01	8,52
		337,00	13,60	11,55	41,82
Итого за день		1644,50	42,96	45,85	304,30

меню 4 неделя для детей 3-7 лет вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	180/5	3,78	3,47	27,36
	Бутерброд с сыром	30/15	3,55	5,16	10,92
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,34
		410	10,17	11,04	52,62
2 завтрак	Фрукты свежие (груша)	190	0,76	0,76	19,57
		190	0,76	0,76	19,57
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180/8	7,49	5,69	11,61
	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,16
	Шницель рубленый	70	10,88	8,08	10,99
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	5,2	31,85
	Компот из свежих плодов (груш)	180	0,14	0,1	21,7
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08
		655,5	25,29	22,34	97,39
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		1605,50	51,25	47,04	198,21

меню 4 неделя для детей 3-7 лет - среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	170/5	4,36	5,89	23,38
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	1,96	3,09	21,9
	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31
		405,5	8,98	11,32	59,59
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2
		120	1,8	0,6	25,2
Обед	Икра морковная	50	1,1	4	5,58
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	180/8	3,68	4,01	10,78
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	8,49	12,18	6,9
	Макаронные изделия отварные с маслом	130/1,5	4,94	0,65	27,04
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	13,5
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08
		657	20,85	21,35	78,88
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	75	4,87	3,37	28,50
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67
		255,00	5,48	3,62	48,17
Итого за день		1437,50	37,11	36,89	211,84

меню 4 неделя для детей 3-7 лет - четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
Завтрак	Каша жидкая манная	160/5	5,2	7,3	26,2
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,56
		402,5	11,82	14,36	56,37
2 завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,35	4,8	6
		150	4,35	4,80	6,00
Обед	Огурец соленый	50	0,4	0	1,22
	Суп картофельный с рыбой	180	20,19	5,68	14,58
	Рыба отварная	80	14,13	0,55	0,62
	Рагу из овощей	150	2,66	14,19	13,68
	Компот из сушеных фруктов (изюма)	200	0,15	0,13	36,2
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08
		697,5	40,03	20,92	81,38
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		1580,00	75,88	55,01	170,03

меню 4 неделя для детей 3-7 лет - пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	160/5	5,2	7,3	26,2
	Бутерброд с сыром	37,5/5	2,54	3,52	12,61
	Кофейный напиток с молоком	200	4,08	3,54	17,56
		402,5	11,82	14,36	56,37
2 завтрак	Бифидок	150	4,35	4,8	6
		150	4,35	4,80	6,00
Обед	Икра свекольная	50	0,4	0	1,22
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	180	20,19	5,68	14,58
	Гуляш из отварного мяса	80	14,13	0,55	0,62
	Картофельное пюре	150	2,66	14,19	13,68
	Чай с лимоном	200	0,15	0,13	36,2
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08
		697,5	40,03	20,92	81,38
Полдник	Булочка домашняя	80	3,6	4,8	17,4
	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15
		330,00	19,68	14,93	26,28
Итого за день		1580,00	75,88	55,01	170,03