

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак:							
	Каша молочная кукурузная жидкая	200	1.55	1.865	9.3	60	271
	Бутерброд с маслом	30	1.838	5.663	10.89	102	1
	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61	504
Итого за завтрак:		430	3.488	7.528	35.39	223	
завтрак № 2:							
	Сок	250	1.25	0.25	25.25	115	537
Итого за завтрак № 2:		250	1.25	0.25	25.25	115	
о б е д:							
	Икра морковная	60	1.26	3.3	5.58	57	54
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.16	2.28	15.06	89	152
	Гуляш из говядины	100	17.167	18.334	3.5	247.5	373
	Каша перловая рассыпчатая	100	3.06	4.49	20.98	139.5	248
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.125		6.75	27.5	527
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Хлеб	60	423.6	0.48	29.52	141	114
	Соль	5					
Итого за о б е д:		775	450.672	29.484	98.09	788.5	
полдник:							
	Молоко кипяченое	250	7.25	6.25	12	132.5	534
	Булочка домашняя	60	4.5	7.8	3.2	233	583
Итого за полдник:		310	11.75	14.05	15.2	365.5	
у ж и н:							
	Мясо, тушеное с овощами	200	23.637	21.091	15.091	344.546	374
	Напиток из шиповника	200	0.175	0.075	5.7	24.5	538
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		420	165.012	21.326	30.631	416.046	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за день:		2185	632.172	72.638	204.561	1908.046	
Неделя 1 День 2							
завтрак:							
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.54	8.62	32.4	229.4	274
	Бутерброд с сыром	30	4.286	6.943	6.343	105.429	97
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	508
Итого за завтрак:		430	13.426	18.863	63.743	478.829	
завтрак № 2:							
	Груша	200	0.8	0.6	20.6	94	118
Итого за завтрак № 2:		200	0.8	0.6	20.6	94	
о б е д:							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	4	8.52	76	133
	Рыба, припущенная с овощами	150	7.777	0.485	2.931	47.308	244
	Картофель отварной	150	2.85	7.35	19.05	153	431
	Компот из свежих ягод	200	0.5	0.2	23.1	96	526
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Хлеб	60	423.6	0.48	29.52	141	114
	Соль	5					
Итого за о б е д:		815	439.487	13.115	99.821	600.308	
полдник:							
	Йогурт	200	5.8	5	8	100	536
	Печенье	60	3.54	2.82	45	219.6	609
Итого за полдник:		260	9.34	7.82	53	319.6	
у ж и н:							
	Запеканка из творога	200	32	33.6	31.867	566.667	319
	Чай с сахаром	200			8.5	45	132
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	118
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		520	173.6	34.16	60.007	705.667	
Итого за день:		2225	636.653	74.558	297.171	2198.404	
Неделя 1 День 3							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак:							
	Каша пшенная молочная жидкая	200	3.467	4.2	16	126	273
	Бутерброд с повидлом	30	1.2	4.2	20.4	124	102
	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	513
Итого за завтрак:		430	7.867	11.1	52.3	329	
завтрак № 2:							
	Сок	250	1.25	0.25	25.25	115	537
Итого за завтрак № 2:		250	1.25	0.25	25.25	115	
о б е д:							
	Суп-пюре из картофеля	200	3.88	5.16	19.8	141	165
	Птица тушеная с соусом	80	4.414	3.647	1.174	55	318
	Капуста тушеная (3-7 лет)	120	2.504	4.448	11.504	96	132
	Кисель из свежих ягод	200	0.2	0.1	21.5	87	518
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Гренки из пшеничного хлеба	60	6.72	0.678	41.844	200.52	176
	Соль	5					
Итого за о б е д:		715	21.018	14.633	112.522	666.52	
полдник:							
	Ряженка	150	4.35	3.75	6	75	535
	Снежок	50	1.45	1.25	2	25	535
	пирожки печеные из сдобного теста с картофелем и луком	60	3.5	3.7	21	131	562
Итого за полдник:		260	9.3	8.7	29	231	
у ж и н:							
	Кукуруза отварная	60	3.6	2.27	24.94	134.609	181
	Омлет с морковью	200	15.129	22.308	7.436	289.744	313
	Компот из сушеных фруктов (курага, изюм)	200	0.055	0.003	3.471	14.15	376
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за у ж и н:		480	159.984	24.741	45.687	485.503	
Итого за день:		2135	199.419	59.424	264.759	1827.023	
Неделя 1 День 4							
завтрак:							
	Каша гречневая молочная	200	5.2	7.8	18.7	167	64
	Бутерброд с маслом	30	1.838	5.663	10.89	102	1
	Чай с молоком	200	1.5	1.3	17.4	87	507
Итого за завтрак:		430	8.538	14.763	46.99	356	
завтрак № 2:							
	Бананы	200	3	1	42	192	118
Итого за завтрак № 2:		200	3	1	42	192	
о б е д:							
	Салат зеленый с огурцами	60	0.6	8.46	1.08	82.8	45
	Рассольник ленинградский	200	1.64	4.2	13	97	139
	Запеканка из печени с рисом	160	17.12	6.964	18.842	206.477	294
	Соус сметанный с луком	30	0.487	1.761	2.113	26.25	356
	Компот из свежих плодов	200	0.5	0.2	23.1	96	526
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Хлеб	60	423.6	0.48	29.52	141	114
	Соль	5					
Итого за о б е д:		765	447.247	22.665	104.355	736.527	
полдник:							
	Молоко кипяченое	250	7.25	6.25	12	132.5	534
	Пряники	60	3.54	2.82	45	219.6	608
Итого за полдник:		310	10.79	9.07	57	352.1	
у ж и н:							
	Сельдь слабосоленая	30	5.22	5.13		67.2	109
	Картофельное пюре	180	3.78	7.92	19.62	165.6	434
	Напиток из шиповника	200	0.175	0.075	5.7	24.5	538
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за у ж и н:		430	150.375	13.285	35.16	304.3	
Итого за день:		2135	619.95	60.783	285.505	1940.927	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5.32	5.38	25.61	173	6.1
	Бутерброд с сыром	30	4.286	6.943	6.343	105.429	97
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	508
Итого за завтрак:		430	13.206	15.623	56.953	422.429	
завтрак № 2:							
	Сок	250	1.25	0.25	25.25	115	537
Итого за завтрак № 2:		250	1.25	0.25	25.25	115	
о б е д:							
	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0.825	3.12	5.145	52.5	22
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4.094	4.276	12.91	106.6	81
	Суфле рыбное	200	28.4	9.6	6	224	303
	Соус сметанный	30	0.422	1.499	1.701	22.23	354
	Кисель из брусники	200	0.092	0.04	26.14	105.2	378
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Хлеб	60	423.6	0.48	29.52	141	114
	Соль	5					
Итого за о б е д:		805	460.733	19.615	98.116	738.53	
полдник:							
	Кефир	200	5.8	5	8	100	535
	Печенье	60	3.54	2.82	45	219.6	609
Итого за полдник:		260	9.34	7.82	53	319.6	
у ж и н:							
	Капуста тушеная с мясом	250	27.875	24.25	18	401.375	54-10м-2020
	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61	504
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		470	169.175	24.41	43.04	509.375	
Итого за день:		2215	653.704	67.718	276.359	2104.934	
Неделя 2 День 1							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак:							
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	5	8.3	17	143	67
	Бутерброд с маслом	30	1.838	5.663	10.89	102	1
	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61	504
Итого за завтрак:		430	6.938	13.963	43.09	306	
завтрак № 2:							
	Груша	200	0.8	0.6	20.6	94	118
	Конфеты	15	0.21	1.23	10.41	53.85	
Итого за завтрак № 2:		215	1.01	1.83	31.01	147.85	
о б е д:							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.96	6.06	5.76	81.6	2
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2.96	4.08	11.06	92.8	134
	Котлеты	100	17.8	17.5	14.3	286	386
	Картофельное пюре	120	2.52	5.28	13.08	110.4	434
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.125		6.75	27.5	527
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Хлеб	40	282.4	0.32	19.68	94	114
	Соль	5					
Итого за о б е д:		775	310.065	33.84	87.33	779.3	
полдник:							
	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	106	534
	Булочка ванильная	60	0.048	0.049	0.327	1.932	467
Итого за полдник:		260	5.848	5.049	9.927	107.932	
у ж и н:							
	Макаронные изделия с тертым сыром	220	13.934	14.667	50.16	366.667	76
	Напиток из шиповника	200	0.175	0.075	5.7	24.5	538
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		440	155.309	14.902	65.7	438.167	
Итого за день:		2120	479.17	69.584	237.057	1779.249	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	Каша "Дружба"	200	5.24	6.68	27.62	191.6	226
	Бутерброд с сыром	30	4.286	6.943	6.343	105.429	97
	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	513
Итого за завтрак:		430	12.726	16.323	49.863	376.029	
завтрак № 2:							
	Сок	200	1	0.2	20.2	92	537
Итого за завтрак № 2:		200	1	0.2	20.2	92	
о б е д:							
	Суп картофельный с клецками	200	4.556	4.334	18.778	132.223	151
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	13.334	7.417	18.917	195.834	346
	Компот из свежих ягод	200	0.5	0.2	23.1	96	526
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Хлеб	40	282.4	0.32	19.68	94	114
	Соль	5					
Итого за о б е д:		695	304.09	12.871	97.175	605.057	
полдник:							
	Снежок	200	5.8	5	8	100	535
	Пряники	60	3.54	2.82	45	219.6	608
Итого за полдник:		260	9.34	7.82	53	319.6	
у ж и н:							
	Пудинг творожный запеченный	180	24.84	23.64	38.04	464.4	325
	Чай с сахаром	200			8.5	45	132
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		400	166.04	23.8	56.38	556.4	
Итого за день:		1985	493.196	61.014	276.618	1949.086	
Неделя 2 День 3							
завтрак:							
	Каша манная молочная жидкая	200	6.22	6.58	31.24	209.2	227

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Бутерброд с повидлом	30	1.2	4.2	20.4	124	102
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	508
Итого за завтрак:		430	11.02	14.08	76.64	477.2	
завтрак № 2:							
	Яблоки	200	0.8	0.8	19.6	94	118
Итого за завтрак № 2:		200	0.8	0.8	19.6	94	
о б е д:							
	Салат из моркови с курагой	60	0.96	0.06	9.06	40.8	28
	Бульон из кур прозрачный	200	1	0.2		5.8	127
	Плов из отварной птицы	180	13.715	13.629	32.486	307.715	411
	Кисель из свежих ягод	200	0.2	0.1	21.5	87	518
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Гренки из пшеничного хлеба	40	4.48	0.452	27.896	133.68	176
	Соль	5					
Итого за о б е д:		735	23.655	15.041	107.642	661.995	
полдник:							
	Ряженка	200	5.8	5	8	100	535
	Ватрушка "Лакомка"	60	8.08	18.88	19.68	280.8	595
Итого за полдник:		260	13.88	23.88	27.68	380.8	
у ж и н:							
	Сельдь слабосоленая	30	5.22	5.13		67.2	109
	Жаркое домашнему	200	28.889	25.778	18.445	421.112	374
	Компот из сушеных фруктов (курага, изюм)	200	0.055	0.003	3.471	14.15	376
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		450	175.364	31.071	31.756	549.462	
Итого за день:		2075	224.719	84.872	263.318	2163.457	
Неделя 2							
День 4							
завтрак:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша ячневая вязкая	200	6.4	11.4	35.76	271.2	261
	Бутерброд с маслом	30	1.838	5.663	10.89	102	1
	Чай с молоком	200	1.5	1.3	17.4	87	507
Итого за завтрак:		430	9.738	18.363	64.05	460.2	
завтрак № 2:							
	Бананы	200	3	1	42	192	118
Итого за завтрак № 2:		200	3	1	42	192	
о б е д:							
	Икра овощная	60	0.96	2.52	2.76	37.2	52
	Рассольник домашний	200	1.66	4.16	10.24	85	137
	Печень говяжья по-строгановски	140	22.91	17.564	5.473	271.091	403
	Картофель отварной	140	2.66	6.86	17.78	142.8	431
	Компот из свежих плодов	200	0.5	0.2	23.1	96	526
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Хлеб	40	282.4	0.32	19.68	94	114
	Соль	5					
Итого за о б е д:		835	314.39	32.224	95.733	813.091	
полдник:							
	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	106	534
	Печенье	50	2.95	2.35	37.5	183	609
Итого за полдник:		250	8.75	7.35	47.1	289	
у ж и н:							
	Голубцы ленивые	200	14.864	9.516	21.327	230.527	298
	Соус сметанный с луком	30	0.487	1.761	2.113	26.25	356
	Напиток из шиповника	200	0.175	0.075	5.7	24.5	538
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		450	156.726	11.512	38.98	328.277	
Итого за день:		2165	492.604	70.449	287.863	2082.568	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							
	Омлет натуральный	200	17.231	26.77	4.616	326.154	307

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Бутерброд с сыром	30	4.286	6.943	6.343	105.429	97
	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	513
Итого за завтрак:		430	24.717	36.413	26.859	510.583	
завтрак № 2:							
	Сок	200	1	0.2	20.2	92	537
Итого за завтрак № 2:		200	1	0.2	20.2	92	
о б е д:							
	Салат зеленый с огурцами	60	0.6	8.46	1.08	82.8	45
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	3.98	6.22	66.4	147
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	80	10.858	17.486	13.029	252.572	395
	Картофельное пюре	120	2.52	5.28	13.08	110.4	434
	Кисель из брусники	200	0.092	0.04	26.14	105.2	378
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Хлеб	40	282.4	0.32	19.68	94	114
	Соль	5					
Итого за о б е д:		755	301.17	36.166	95.929	798.372	
полдник:							
	Кефир	200	5.8	5	8	100	535
	Булочка дорожная	60	4.2	8.3	33.5	226	584
Итого за полдник:		260	10	13.3	41.5	326	
у ж и н:							
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1.193	2.076	2.501	33.44	10
	Котлеты рыбные любительские	200	24.4	7.2	12.4	212	352
	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61	504
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		460	166.893	9.436	39.941	353.44	
Итого за день:		2105	503.78	95.515	224.429	2080.395	
Среднее значение за период:		2134.5	493.537	71.656	261.764	2003.409	