



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	6,30	8,48	23,54	195,66	184
	Кофейный напиток на молоке	200	3,18	3,48	14,98	102,86	290
	Бутерброд с маслом	55	4,41	3,62	26,65	145,78	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	13,89	15,58	65,17	444,3	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Суп овощной с зеленым горошком, сметаной на мясном бульоне	250	7,98	4,75	17,32	142,67	66
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,30	4,71	28,20	180,78	175
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
	Компот из сухофруктов	200	0,02	0,00	16,42	62,4	296
	Гуляш из отварной птицы	100	13,72	3,11	4,48	101,25	94
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	31,32	13,17	83,12	574,1	
УПЛОТНЕНИЕ	Творожная запеканка	120	17,52	12,72	17,30	251,48	227
	Кисель	180	0,00	0,00	14,33	55,04	306
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		300	17,52	12,72	31,63	306,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585	63,23	41,57	190,02	1370,92	
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,68	8,30	26,04	205,66	77
	Бутерброд с маслом	55	4,41	3,62	26,65	145,78	1

Кофейный напиток на молоке										
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		200	3,18	3,48	14,98				102,86	17
ЗАВТРАК 2	Яблоко	455	14,27	15,40	67,67				454,3	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		70	0,28	0,28	6,86				32,9	Б/н
ОБЕД	Свекольник со сметаной	70	0,28	0,28	6,86				32,9	
	Каша рисовая рассыпчатая	250	4,30	4,63	13,85				114,65	67
	Компот из сухофруктов	150	3,20	2,70	33,36				170,56	179
	Хлеб ржаной	200	0,02	0,00	16,42				62,4	296
	Рыбные котлеты	50	3,30	0,60	16,70				87	700
	Салат Витаминный	80	16,78	3,72	13,35				152,7	82
ИТОГО ЗА ОБЕД		60	1,03	3,05	2,95				44,11	5
УПЛОТНЕНН	Яйцо отварное	790	28,63	14,70	96,63				631,42	
	Чай с сахаром	40	5,08	4,60	0,28				62,8	1/6
	Батон нарезной	200	0,20	0,00	10,02				39,82	286
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		40	3,00	1,16	20,56				104,8	117
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		280	8,28	5,76	30,86				207,42	
День 3		1595	51,46	36,14	202,02				1326,04	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная Молочная	200	6,92	8,10	26,10				201,6	199
	Какао с молоком	200	3,38	3,50	13,88				99,9	292
	Бутерброд с маслом	55	4,41	3,62	26,65				145,78	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	14,71	15,22	66,63				447,28	
ЗАВТРАК 2	Банан	90	1,22	0,40	17,01				77,76	Б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		90	1,22	0,40	17,01				77,76	
ОБЕД	Харчо из говядины	250	5,20	4,07	20,95				141,93	60
	Пюре картофельное	180	4,64	4,52	33,62				194,33	321
	Компот из сухофруктов	200	0,02	0,00	16,42				62,4	296
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70				87	700
	Котлета мясная	80	10,72	8,53	9,43				155,75	97
	Салат Витаминный	60	1,03	3,05	2,95				44,11	5
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	24,91	20,77	100,07				685,52	
УПЛОТНЕНН	Гренки (сухарики)	70	5,53	0,70	33,81				149,52	34/2
	Молоко кипяченое	180	4,95	5,04	7,74				95,4	284
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		250	10,48	5,74	41,55				244,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615	51,32	42,13	225,26				1455,48	
День 4										
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,72	8,54	25,42				205,66	198
	Бутерброд с маслом	55	4,41	3,62	26,65				145,78	1
	Кофейный напиток на молоке	200	3,18	3,48	14,98				102,86	17
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	14,31	15,64	67,05				454,3	

Котлеты из птицы		80	14,47	4,81	5,63	121,58	131
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	34,45	14,31	82,39	592,71	
УПЛОТНЕНН		100	15,92	10,08	18,69	227,43	230
Кисель		180	0,00	0,00	14,33	55,04	306
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		280	15,92	10,08	33,02	282,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	65,14	40,29	187,28	1354,96	
День 7							
ЗАВТРАК		200	6,92	8,10	26,10	201,6	199
Каша пшеничная молочная		55	4,41	3,62	26,65	145,78	1
Бутерброд с маслом		200	3,18	3,48	14,98	102,86	17
Кофейный напиток на молоке		455	14,51	15,20	67,73	450,24	
ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	130
Сок фруктовый		100	0,50	0,10	10,10	46	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД		250	4,65	4,75	16,70	128,95	53
Рассольник со сметаной		120	4,58	3,91	27,92	165,11	216
Макаронны		200	0,02	0,00	16,42	62,4	296
Компот из сухофруктов		50	3,30	0,60	16,70	87	700
Хлеб ржаной		100	10,07	12,30	3,85	166,97	91
Бефстроганов		60	1,03	3,05	2,95	44,11	5
Салат Витаминный		780	23,65	24,61	84,54	654,54	
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	23,65	24,61	84,54	654,54	
УПЛОТНЕНН		70	3,69	0,47	22,54	99,69	4
Бутерброд с повидлом		150	4,35	3,75	6,30	81	435
Ряженка		220	8,04	4,22	28,84	180,69	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		220	8,04	4,22	28,84	180,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	46,70	44,13	191,21	1331,47	
День 8							
ЗАВТРАК		200	6,90	8,52	23,38	198,24	185
Каша гречневая молочная		200	3,18	3,48	14,98	102,86	290
Кофейный напиток на молоке		55	4,41	3,62	26,65	145,78	1
Бутерброд с маслом		455	14,49	15,62	65,01	446,88	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	14,49	15,62	65,01	446,88	
ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	130
Сок фруктовый		100	0,50	0,10	10,10	46	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД		250	7,33	2,65	14,38	110,95	70
Уха с крупой		180	14,99	19,46	29,92	355,61	118
Запеканка картофельная с мясом		50	3,30	0,60	16,70	87	700
Хлеб ржаной		200	0,02	0,00	16,42	62,4	296
Компот из сухофруктов		60	1,03	3,05	2,95	44,11	5
Салат Витаминный		740	26,67	25,76	80,37	660,07	
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	26,67	25,76	80,37	660,07	
УПЛОТНЕНН		75	6,67	10,24	31,57	234,37	272
Гренка молочная с сахаром		200	0,20	0,00	10,02	39,82	286
Чай с сахаром							

ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		275	6,87	10,24	41,59	274,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	48,53	51,72	197,07	1427,14
День 9						
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,72	8,54	25,42	205,66
	Бутерброд с маслом	55	4,41	3,62	26,65	145,78
	Какао с молоком	200	3,38	3,50	13,88	99,9
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	14,51	15,66	65,95	451,34
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46
ОБЕД						
	Суп по-польски	250	4,98	5,92	8,20	106,3
	Рагу из овощей	200	9,36	6,14	19,76	173,38
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87
	Компот из сухофруктов	200	0,02	0,00	16,42	62,4
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	17,66	12,66	61,08	429,08
УПЛОТНЕНН	Булочка домашняя	70	7,24	4,00	54,45	284,91
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		270	7,44	4,00	64,47	324,73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	40,11	32,42	201,60	1251,15
День 10						
ЗАВТРАК	Каша шоколадная	200	5,52	6,78	24,10	179,62
	Бутерброд с маслом	55	4,41	3,62	26,65	145,78
	Кофейный напиток на молоке	200	3,18	3,48	14,98	102,86
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	13,11	13,88	65,73	428,26
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46
ОБЕД						
	Суп крестьянский	250	5,20	4,10	17,75	129,15
	Ежики	180	10,42	10,24	25,49	236,32
	Компот из сухофруктов	200	0,02	0,00	16,42	62,4
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87
	Салат из моркови	50	0,31	2,52	3,18	36,69
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	19,25	17,46	79,54	551,56
УПЛОТНЕНН	Вафли	30	0,96	0,84	24,33	102,63
	Йогурт	150	7,50	4,80	5,25	102,63
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		180	8,46	5,64	29,58	204,63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	41,32	37,08	184,95	1230,45
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15515	496,29	394,24	1956,51	13212,05
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1551,5	49,63	39,42	195,65	1321,21