

Ежедневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Жиры	Белки	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	160	10,10	7,60	22,40	233,50	2.1
	Бутерброд с маслом	50	5,40	3,40	23,10	155,30	1.11
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,10	10,00	40,40	9.1
Итого за завтрак			15,50	11,10	55,50	429,20	
Завтрак II	Мандарины	90	0,20	0,70	10,60	47,00	12.2
	Сок вишневый	150	0,30	1,10	16,60	72,20	9.18
Итого за завтрак II			0,50	1,80	27,20	119,20	
Обед	Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью	60	2,90	0,90	5,40	51,30	3.8
	I Суп картофельный с бобовыми	250	3,80	4,30	17,81	124,80	4.1
	II Плов из отварной говядины	180	18,10	13,10	32,59	330,50	5.1
	III Компот из смеси сухофруктов	180	0,00	0,00	11,60	46,40	9.10
	Хлеб ржаной	40	0,50	2,60	15,80	79,20	1.1
Итого за обед			25,30	20,90	83,20	632,20	
Полдник	Булочка "Веснушка"	50	4,90	4,00	25,70	153,15	10.1
	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	14,00	57,90	9.25
Итого за полдник			5,00	4,10	39,70	211,05	
Ужин	Рыба, запеченная в молочном соусе	75/25	6,30	19,80	4,10	151,35	6.1
	Картофельное пюре	180	4,20	4,20	25,80	157,80	3.1
	Огурец свежий	50	0,00	0,40	1,20	6,40	3.13
	Хлеб ржаной	10	0,13	0,65	3,95	19,57	1.3
	Какао с молоком	200	3,40	3,30	16,40	109,40	9.4

	Батон	20	0,58	1,50	10,10	51,62	1.6
Итого за ужин			14,61	29,85	61,55	496,14	
Ужин II	Кефир	150	3,75	4,40	6,00	75,35	9.7
Итого за ужин II			3,75	4,40	6,00	75,35	
Итого за день			64,66	72,15	273,15	1963,14	
День 2							
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом, сахаром	180	5,20	6,10	33,60	195,59	2.3
	Бутерброд с джемом	50	5,10	2,70	22,30	145,90	1.8
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	3,00	17,50	107,00	9.5
Итого за завтрак			13,40	11,80	73,40	448,49	
Завтрак II	Вафли	20	0,70	0,60	15,50	70,80	10.11
	Напиток апельсиновый	150	0,00	0,10	8,90	35,05	9.15
Итого за завтрак II			0,70	0,70	24,40	105,85	
Обед	Винегрет овощной с сельдью	50/25	5,10	5,20	6,70	93,50	3.11
	I Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,80	2,60	18,60	110,00	4.11
	II Биточки	60	7,90	9,90	7,90	164,10	5.2
	Соус молочный	30	2,70	1,30	4,10	45,10	11.1
	Капуста тушеная	150	3,40	2,40	11,70	87,00	3.3
	III Компот из сушеных плодов (курага)	200	0,00	0,00	11,60	46,40	9.11
	Хлеб ржаной	30	0,38	1,95	11,85	58,62	1.4
Итого за обед			22,28	23,35	72,45	604,72	
Полдник	Бутерброд горячий с сыром	50	7,60	6,40	15,40	150,60	1.9
	Молоко кипяченое	200	6,40	3,90	9,60	112,00	9.6
Итого за полдник			14,00	10,30	25,00	262,60	
Ужин	Бефстроганов из отварной говядины	60	7,60	10,10	5,30	131,80	5.3
	Каша гречневая вязкая с маслом	150	3,40	4,40	19,80	122,46	2.8

	Хлеб ржаной	20	0,25	1,30	7,90	39,60	1.2
	Кисель из фруктового сока	200	0,10	0,30	18,30	73,78	9.23
	Батон	30	0,87	2,25	15,15	78,90	1.5
Итого за ужин			12,22	18,35	66,45	446,54	
Ужин II	Йогурт	150	3,80	4,20	6,80	78,20	9.9
Итого за Ужин II			3,80	4,20	6,80	78,20	
Итого за день			66,40	68,70	268,50	1946,40	
День 3							
Завтрак	Пудинг из творога со сметанным соусом	110/50	18,00	21,30	22,30	335,60	7.1
	Бутерброд с сыром	40	3,50	4,40	16,40	110,60	1.10
	Чай с сахаром	200	0,00	0,10	11,90	48,00	9.2
Итого за завтрак			21,50	25,80	50,60	494,20	
Завтрак II	Яблоки	70	0,30	0,30	6,90	33,00	12.1
	Сок персиковый	150	0,00	0,50	24,10	98,90	9.21
Итого за завтрак II			0,30	0,80	31,00	131,90	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	3,10	0,60	2,20	39,80	3.15
	I Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	4,10	2,60	17,10	120,00	4.3
	II Тефтели рыбные в томатном соусе	75/40	6,50	7,40	5,10	108,43	5.2
	Рис припущенный со сливочным маслом	150	6,00	3,40	30,50	188,60	2.10
	III Компот из сушеных плодов (чернослив)	180	0,10	0,20	17,20	71,30	9.12
	Хлеб ржаной	40	0,50	2,60	15,80	79,20	1.1
Итого за обед			20,30	16,80	87,90	607,33	
Полдник	Булочка домашняя с изюмом	50	6,10	4,50	28,10	176,30	10.2
	Напиток лимонный	200	0,00	0,10	13,20	63,30	9.14
Итого за полдник			6,10	4,60	41,30	239,60	
Ужин	Голубцы ленивые со сметанным соусом	180/40	13,60	11,90	16,00	225,60	5.4

	Хлеб ржаной	10	0,13	0,65	3,95	19,57	1.3
	Чай с молоком	200	1,70	1,70	14,40	80,00	9.3
	Батон	30	0,87	2,25	15,15	78,90	1.5
Итого за ужин			16,30	16,50	49,50	404,07	
Ужин II	Ряженка	150	3,80	4,40	6,30	81,00	9.8
Итого за ужин II			3,80	4,40	6,30	81,00	
Итого за день			68,30	68,90	266,60	1958,10	
День 4							
Завтрак	Свекла отварная с растительным маслом	60	3,00	0,90	7,10	71,00	3.18
	Омлет натуральный	110	13,40	10,80	2,00	220,10	8.1
	Хлеб ржаной	10	0,13	0,65	3,95	19,57	1.3
	Бутерброд с маслом	40	4,60	2,60	15,00	111,80	1.7
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,10	10,00	40,40	9.1
Итого за завтрак			21,13	15,05	38,05	462,87	
Завтрак II	Груши	70	0,20	0,30	7,30	33,20	12.4
	Сок абрикосовый	150	0,00	0,80	16,50	72,04	9.20
Итого за завтрак II			0,20	1,10	23,80	105,24	
Обед	I Суп молочный с рисовой крупой	250	6,20	3,10	10,45	150,00	4.4
	II Суфле из печени	60	8,60	14,90	10,00	185,00	5.5
	Каша гречневая вязкая с маслом	150	3,40	4,40	19,80	122,46	2.8
	Огурец свежий	50	0,00	0,40	1,20	6,40	3.13
	III Компот из сушеных плодов	180	0,10	0,20	18,00	77,80	9.13
	Хлеб ржаной	40	0,50	2,60	15,80	79,20	1.1
Итого за обед			18,80	25,60	75,25	620,86	
Полдник	Пирожки печеные с картошкой	50	8,00	4,70	23,40	184,20	10.5
	Какао с молоком	200	3,40	3,30	16,40	109,40	9.4
Итого за полдник			11,40	8,00	39,80	293,60	
Ужин	Салат из белокочанной капусты	60	3,00	1,0	48,00	65,10	3.9

	Пудинг рыбный паровой	100	5,70	13,0	7,20	146,30	6.3
	Картофель тушеный	150	4,40	2,90	15,40	146,90	3.4
	Хлеб ржаной	10	0,13	0,65	3,95	19,57	1.3
	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	14,00	57,90	9.25
	Батон	20	0,58	1,50	10,10	51,62	1.6
Итого за ужин			13,91	19,95	98,65	487,39	
Ужин II	Йогурт	150	3,80	4,20	6,80	78,20	9.9
Итого за ужин II			3,80	4,20	6,80	78,20	
Итого за день			73,90	69,24	282,35	2048,16	
День 5							
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом, сахаром	180	7,20	4,90	31,60	203,20	2.4
	Бутерброд с джемом	50	5,10	2,70	22,30	145,90	1.8
	Кофейный напиток молоко	200	3,10	3,00	17,50	107,00	9.5
Итого за завтрак			15,40	10,60	71,40	456,10	
Завтрак II	Бананы	70	0,40	1,10	15,40	61,60	12.3
	Сок яблочный	150	0,20	0,80	15,20	59,83	9.16
Итого за Завтрак II			0,60	1,90	30,60	121,43	
Обед	I Суп-лапша домашняя	250	4,00	2,80	23,00	140,40	4.5
	II Рагу из отварной птицы с овощами тушеными	200	20,40	20,30	22,80	357,00	5.6
	Помидоры свежие	50	0,10	0,60	1,90	12,10	3.14
	III Компот из смеси сухофруктов	180	0,00	0,00	11,60	46,40	9.10
	Хлеб ржаной	40	0,50	2,60	15,80	79,20	1.1
Итого за обед			25,00	26,30	75,10	635,10	
Полдник	Зефир	50	0,10	0,40	32,90	135,00	10.7
	Кефир	200	5,00	5,80	8,00	106,00	9.24
Итого за полдник			5,10	6,20	40,90	241,00	
Ужин	Морковь тертая с растительным маслом	60	2,10	0,80	5,00	46,30	3.20

	Запеканка творожно яблочная со сметанным соусом	125/50	17,50	20,60	17,20	316,30	7,2
	Хлеб ржаной	10	0,13	0,65	3,95	19,57	1.3
	Чай с сахаром	200	0,00	0,10	11,90	48,00	9.2
	Батон	30	0,87	2,25	15,15	78,90	1.5
Итого за ужин			20,60	24,4	53,20	509,07	
Итого за день			66,70	69,40	271,20	1962,70	
День 6							
Завтрак	Суфле творожное с молочным соусом	125/30	12,80	17,50	22,50	265,20	7.4
	Бутерброд с джемом	50	5,10	2,70	22,30	145,90	1.8
	Чай с сахаром	200	0,00	0,10	11,90	48,00	9.2
Итого за завтрак			17,90	20,30	56,70	459,10	
Завтрак II	Груши	90	0,30	0,40	9,30	42,60	12.6
	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	14,00	57,90	9.25
Итого за завтрак II			0,40	0,50	23,30	100,50	
Обед	I Борщ сибирский со сметаной	250/10	8,60	5,69	17,00	168,0	4.10
	II Котлета	60	7,90	9,90	7,90	164,10	5.2
	Рагу из овощей	180	7,80	3,30	30,40	202,10	3.7
	Помидор свежий	50	0,10	0,60	1,90	12,10	3.14
	III Компот из сушеных плодов (чернослив)	180	0,10	0,20	17,20	71,30	9.12
	Хлеб ржаной	40	0,50	2,60	15,80	79,20	1.1
Итого за обед			25,00	22,29	90,20	696,86	
Полдник	Коржик молочный	50	5,00	3,50	25,40	133,63	10.6
	Кефир	200	5,00	5,80	8,00	106,00	9.24
Итого за полдник			10,00	9,30	33,40	239,63	
Ужин	Салат "Школьные годы"	60	3,00	0,70	2,20	40,10	3.16
	Хлеб ржаной	10	0,13	0,65	3,95	19,57	1.3
	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом, сахаром	180	5,30	6,80	20,60	166,70	2.7
	Кофейный напиток с	200	3,10	3,00	17,50	107,00	9.5

	молоком						
	Батон	30	0,87	2,25	15,15	78,90	1.5
Итого за ужин			12,40	13,40	59,40	412,27	
Ужин II	Ряженка	150	3,80	4,40	6,30	81,00	
Итого за ужин II			3,80	4,40	6,30	81,00	
Итого за день			6,95	70,19	269,30	1989,36	
День 7							
Завтрак	Каша пшенная молочная вязкая с маслом, сахаром	180	7,90	6,70	32,10	226,30	2.5
	Бутерброд с джемом	50	5,10	2,70	22,30	145,90	1.8
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	3,00	17,50	107,00	9.5
Итого за завтрак			16,10	12,40	71,90	479,20	
Завтрак II	Банан	70	0,40	1,10	15,40	61,60	12.3
	Напиток апельсиновый	150	0,00	0,10	8,90	35,05	9.15
Итого за Завтрак II			0,40	1,20	24,30	96,65	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	3,10	0,60	2,20	39,80	3.15
	I Щи из свежей капусты с картофелем, со сметанным соусом	250/10	4,20	2,50	12,90	103,50	4.7
	II Запеканка картофельная с мясом, со сметанным соусом	170/50	14,30	15,80	21,50	283,00	5.8
	III Компот из сушеных плодов (изюм)	180	0,10	0,20	18,00	77,80	9.13
	Хлеб ржаной	30	0,38	1,95	11,85	58,62	1.4
Итого за обед			22,08	21,05	66,45	562,72	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,60	4,50	23,10	151,80	10.4
	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	14,00	57,90	9.25
Итого за полдник			4,70	4,60	37,10	209,70	
Ужин	Салат из моркови с яблоками	40	1,50	0,40	5,21	35,24	3.15
	Плов из отварной птицы	200	15,01	13,10	31,20	310,24	5.9
	Хлеб ржаной	10	0,13	0,65	3,95	19,57	1.3

	Чай с сахаром	200	0,00	0,10	11,90	48,00	9.2
	Батон	20	0,58	1,50	10,10	51,62	1.6
Итого за ужин			17,22	15,75	62,36	464,67	
Ужин II	Йогурт	150	3,80	4,20	6,80	78,20	9.9
Итого за ужин II			3,80	4,20	6,80	78,20	
Итого за день			64,30	59,20	268,91	1891,14	
День 8							
Завтрак	Сырники с морковью, с джемом	150/10	15,50	17,80	22,20	272,20	7.3
	Бутерброд с маслом	40	4,60	2,60	15,,00	111,80	1.7
	Чай с молоком	200	1,70	1,70	14,,40	80,00	9.3
Итого за завтрак			21,80	22,10	51,60	464,00	
Завтрак II	Апельсины	70	0,10	0,60	5,70	30,20	12.5
	Сок абрикосовый	150	0,00	0,80	16,50	72,04	9.20
Итого за завтрак II			0,10	1,40	22,20	102,24	
Обед	I Суп крестьянский с крупой	250	3,30	2,70	15,10	100,20	4.8
	II Гуляш из говядины	60	12,80	9,60	3,30	166,80	5.10
	Макароны отварные с маслом	150	3,90	5,70	37,00	204,00	2.2
	Помидор свежий	50	0,10	0,60	1,90	12,10	3.14
	III Компот из сушеных плодов (курага)	180	0,00	0,00	11,60	46,40	9.11
	Хлеб ржаной	40	0,50	2,60	15,80	79,20	1.1
Итого за обед			20,60	21,20	84,70	608,70	
Полдник	Зефир	50	0,10	0,40	32,90	135,00	10.7
	Кисель из фруктового сока	200	0,10	0,30	18,30	73,78	9.23
Итого за полдник			0,20	0,70	51,20	208,78	
Ужин	Котлета рыбная любительская	80	7,80	8,30	4,60	107,51	6.5
	Морковь, тушенная в сметанном соусе	150	5,60	3,10	10,80	138,70	3.5
	Хлеб ржаной	10	0,13	0,65	3,95	19,57	1.3
	Кофейный напиток с	200	3,10	3,00	17,50	107,00	9.5

	молоком						
	Батон	30	0,87	2,25	15,15	78,90	1.5
Итого за ужин			17,50	17,30	52,00	451,68	
Ужин II	Ряженка	150	3,80	4,40	6,30	81,00	9.8
Итого за ужин II			3,80	4,40	6,30	81,00	
Итого за день			64,00	67,10	268,00	1916,40	
День 9							
Завтрак	Каша молочная "Дружба" с маслом, сахаром	180	4,60	4,70	35,46	198,87	2.6
	Бутерброд с сыром	40	3,50	4,40	16,40	110,60	1.10
	Какао с молоком	200	3,40	3,30	16,40	109,40	9.4
Итого за завтрак			11,50	12,40	68,26	418,87	
Завтрак II	Бананы	70	0,40	1,10	15,40	61,60	12.3
	Чай с сахаром	150	0,00	0,10	8,00	32,00	9.26
Итого за завтрак II			0,40	1,20	23,40	93,60	
Обед	I Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,20	3,60	11,24	106,16	4.9
	II Суфле из кур (паровое)	150	25,90	22,60	8,10	355,20	5
	Картофельное пюре с морковью	180	4,10	3,10	28,70	178,40	3.6
	Огурец свежий	50	0,00	0,40	1,20	6,40	3.13
	III Компот из смеси сухофруктов	180	0,00	0,00	11,60	46,40	9.10
	Хлеб ржаной	40	0,50	2,60	15,80	79,20	1.1
Итого за обед			33,70	32,30	76,64	771,76	
Полдник	Пирожки печеные с капустой	50	7,00	4,80	25,70	185,00	10.5
	Напиток лимонный	200	0,00	0,10	13,20	63,30	9.14
Итого за полдник			7,00	4,90	38,90	248,30	
Ужин	Салат "Витаминный"	60	3,00	0,70	6,50	54,10	3.10
	Жаркое по-домашнему	160	13,80	13,30	20,00	230,20	5.12
	Хлеб ржаной	10	0,13	0,65	3,95	19,75	1.3

	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,10	10,00	40,40	9.1
	Батон	30	0,87	2,25	15,15	78,90	1.5
Итого за ужин			17,80	17,00	55,60	423,17	
Ужин II	Йогурт	150	4,20	3,80	6,80	78,20	9.9
Итого за ужин II			4,20	3,80	6,80	78,20	
Итого за день			74,20	72,00	189,84	2033,90	
День 10							
Завтрак	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	4,00	0,90	5,00	51,30	3.19
	Омлет натуральный	110	13,40	10,80	2,00	220,10	8.1
	Хлеб ржаной.	10	0,13	0,65	3,95	19,57	1.3
	Бутерброд с сыром	40	3,50	4,40	16,40	110,60	1.10
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,10	10,00	40,40	9.1
Итого за завтрак			21,03	16,85	37,35	441,97	
Завтрак II	Яблоки	70	0,30	0,30	6,90	33,00	1.21
	Сок мандариновый	150	0,00	0,50	17,30	68,77	9.19
Итого за завтрак II			0,30	0,80	24,20	101,77	
Обед	I Суп картофельный с геркулесовой крупой	250	3,65	2,40	18,90	116,50	4.6
	II Тефтели из говядины с рисом в сметанном соусе	50/20	9,70	7,90	12,60	176,30	5.7
	Капуста тушеная	180	5,20	4,00	12,20	105,60	3.2
	Огурец свежий	50	0,00	0,40	1,20	6,40	3.13
	III Кисель из фруктового сока	200	0,10	0,30	18,30	73,78	9.23
	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	19,80	99,00	1.12
Итого за обед			19,25	18,30	83,00	577,58	
Полдник	Вафли	50	1,70	1,40	38,70	157,00	
	Молоко кипяченое	200	6,40	3,90	9,60	112,00	
Итого за полдник			8,10	5,30	48,30	269,00	
Ужин	Шницель рыбный	80	5,60	9,10	6,10	95,40	6.4
	Картофельное пюре	180	4,20	4,20	25,80	157,80	3.1

	Хлеб ржаной	10	0,13	0,65	3,95	19,57	1.3
	Какао с молоком	200	3,40	3,30	16,40	109,40	9.4
	Батон	20	0,58	1,50	10,10	51,62	1.6
Итого за ужин			13,91	18,75	62,35	433,79	
Итого за день			66,34	64,40	261,20	1899,46	
Среднее значение за период			67,45	67,68	261,27	1952,77	