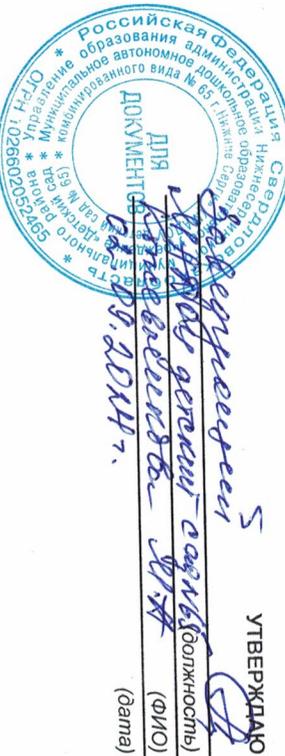


Меню приготавливаемых блюд



Возрастная категория: ДОШКОЛЬНИКИ
с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86		224,94/68
	Хлеб с маслом и яйцом	58	1,53	4,19	0,08		44,47/2
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	200	4,58	5,04	21,50		145,34/126
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	458	12,87	19,65	47,44		414,75
ЗАВТРАК 2	Бананы	100	0,50	1,50	21,00		96/146
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	1,50	21,00		96
ОБЕД	Щи со сметаной	200	1,68	1,34	7,38		49,32/30
	Печень, тушенная в сметане	80	12,58	5,07	1,94		100,5/103
	Картофельное пюре с морковью	150	3,12	4,35	18,91		128,27/172
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00		62,85/153
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,55	0,19	3,77		19,3/152
	Бульон мясной прозрачный	70	29,50	15,67	15,71		321,12/155
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	0,00	0,00	20,20		92/130
ИТОГО ЗА ОБЕД		768	49,94	27,08	80,91		773,36
ПОЛДНИК	Пирожок с яблоком	60	3,90	6,41	22,45		173,69/139
	Молоко киплячее	200	5,80	6,40	9,40		120/127a
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	9,70	12,81	31,85		293,69
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1586	73,01	61,04	181,20		1577,8

УТВЕРЖАЮ

И.И.И.И.И. (ФИО)

2020.09.20 (дата)

День 2												
ЗАВТРАК												
	Запеканка из творога с морковью	150	19,99	18,81	17,97		321,41	162				
	Соус Молочный	50	1,98	1,57	2,55		44,83	112				
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,55	0,19	3,77		19,3	152				
	Масло сливочное	8	6,64	0,08	0,08		59,84	142				
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10		35	132				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК												
	Йогурт Молочный	180	5,22	4,50	19,80		140,4	119a				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2												
	Супл рыбный из консервов	200	8,14	2,08	13,32		120,68	42				
ОБЕД												
	Рулет из говядины	200	28,02	31,44	23,56		488,22	181				
	Соус томатный с маслом сливочным	50	0,62	1,50	4,89		35,6	116				
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96		107,44	122				
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00		62,85	153				
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,55	0,19	3,77		19,3	152				
ИТОГО ЗА ОБЕД												
	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	60	4,24	6,97	12,02		126,36	168				
ПОЛДНИК												
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,70		109,28	134				
	Яйцо куриное отварное	40	5,20	4,80	4,00		62,8	143				
	Мандарины	100	0,20	0,80	7,50		38	147				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК												
		400	12,76	15,81	41,22		336,44					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:												
		1736	88,02	76,63	179,99		1791,31					
День 3												
ЗАВТРАК												
	Завтрак зерновой витаминизированный с молоком	160	5,86	4,96	29,06		180,48	61				
	Хлеб с сыром	40	2,61	1,55	7,47		55,47	1a				
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	200	4,58	5,04	21,50		145,34	126				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК												
		400	13,05	11,55	58,03		381,29					
ЗАВТРАК 2												
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	0,00	0,00	20,20		92	130				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2												
		200	0,00	0,00	20,20		92					
ОБЕД												
	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	60	1,15	6,05	4,73		78,13	10				
	Яйцо куриное отварное	40	5,20	4,80	4,00		62,8	143				
	Супл овощной на курином бульоне	200	3,44	0,50	8,36		61,2	39				
	Курица отварная	80	17,81	11,37	0,00		185,98	108				
	Рис отварной с овощами	140	3,15	5,12	23,76		175,98	58				

	Напиток витаминизированный Витастарт	200	0,00	0,00	7,00		4	128
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00		62,85	153
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,55	0,19	3,77		19,3	152
	ИТОГО ЗА ОБЕД	788	33,81	28,49	64,62		650,24	
	Полдник	50	4,45	0,00	36,50		168	161
	Молоко стерилизованное витаминизированное	200	5,60	6,40	8,20		112	127
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10,05	6,40	44,70		280	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1638	56,91	46,44	187,55		1403,53	
	День 4							
	ЗАВТРАК							
	Пудинг творожный с изюмом запеченный	130	16,59	11,56	17,97		249,28	81
	Соус клюквенный	30	0,02	0,00	4,45		17,52	111
	Хлеб с маслом и яйцом	58	1,53	4,19	0,08		44,47	2
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10		35	132
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	418	18,14	15,75	31,60		346,27	
	ЗАВТРАК 2	180	0,00	0,00	17,64		72	118
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	180	0,00	0,00	17,64		72	
	ОБЕД							
	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,69	4,27	2,06		50,15	22
	Расоольник на мясном бульоне со сметаной	200	3,38	1,90	12,24		94,74	32
	Жаркое по-домашнему	220	11,68	11,95	21,34		268,11	94
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,20	0,08	17,42		69,44	123
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,55	0,19	3,77		19,3	152
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00		62,85	153
	Икра кабачковая для детского питания с растительным маслом	50	0,92	6,05	3,71		73,15	4а
	ИТОГО ЗА ОБЕД	798	19,93	24,90	73,54		637,74	
	ПОЛДНИК							
	Винегрет с растительным маслом	60	0,97	3,11	5,04		54,91	2
	Сельдь с луком и растительным маслом	60	7,43	7,22	1,20		99,55	26
	Чай сладкий с лимоном	180	0,20	3,65	11,97		47,32	133
	Яблоки	150	0,60	0,60	14,70		70,5	140
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	450	9,20	14,58	32,91		272,28	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1846	47,27	55,23	155,69		1328,29	
	День 5							
	ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная	200	2,38	5,02	7,82		86,6	189
	Хлеб с сыром	40	2,61	1,55	7,47		55,47	1а
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	200	4,58	5,04	21,50		145,34	126
	Масло сливочное	8	6,64	0,08	0,08		59,84	142

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		448	16,21	11,69	36,87	347,25	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	0,00	0,00	20,20	92	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,00	0,00	20,20	92	
ОБЕД	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200	3,78	2,00	15,50		36
	Тертели из говядины	80	12,50	10,80	4,87		105
	Напиток витаминизированный Витастарт	200	0,00	0,00	7,00		128
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00		153
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,55	0,19	3,77		152
	Капуста тушеная	150	3,18	6,72	6,98		48
	Икра кабачковая для детского питания	60	1,14	5,34	4,62		4
ИТОГО ЗА ОБЕД		758	23,66	25,51	55,74	558,75	
ПОЛДНИК	Томаты свежие с растительным маслом	50	0,51	3,59	1,77		25
	Суфле из печени	70	16,35	6,90	6,27		111
	Отвар шиповника	180	0,49	0,20	14,15		129
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	17,35	10,69	22,19	264,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1706	57,22	47,89	135,00	1262,81	
День 6							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	11,77	13,59	4,82		77
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,55	0,19	3,77		152
	Масло сливочное	8	6,64	0,08	0,08		142
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	200	4,58	5,04	21,50		126
	Зеленый горошек отварной с маслом	60	3,05	3,59	5,06		3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		448	26,59	22,49	35,23	476,73	
ЗАВТРАК 2	Йогурт молочный	180	5,22	4,50	19,80		119а
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	5,22	4,50	19,80	140,4	
ОБЕД	Салат из помидоров свежих с перцем сладким с раст. маслом	60	1,97	12,82	7,85		21
	Рагу из мяса кур	180	20,81	28,84	20,88		163
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96		122
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,55	0,19	3,77		152
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00		153
	Суп с клецками на курином бульоне	200	5,10	1,72	16,90		43
ИТОГО ЗА ОБЕД		708	31,98	44,03	89,36	888,09	
ПОЛДНИК	Сырники из творога с морковью	120	15,41	12,05	15,16		188
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,70		134
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	18,53	15,29	32,86	339,98	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1656	82,32	86,31	177,25	1845,2	
День 7							
ЗАВТРАК	Сул молочный с макаронными изделиями	200	6,60	9,00	20,64	187,04	33
	Хлеб с сыром	40	2,61	1,55	7,47	55,47	1а
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	6,20	6,40	22,36	169,82	117
	Масло сливочное	8	6,64	0,08	0,08	59,84	142
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		448	22,05	17,03	50,55	472,17	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	0,00	0,00	20,20	92	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,00	0,00	20,20	92	
ОБЕД	Яйцо куриное отварное	40	5,20	4,80	4,00	62,8	143
	Сул гороховый вегетарианский	200	5,72	0,48	16,12	101,88	35
	Бефстроганов из отварной говядины в молочном-сметанном соусе	80	13,38	12,62	3,40	180,66	91
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,18	270,51	65
	Напиток витаминизированный Витастарт	200	0,00	0,00	7,00	4	128
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	153
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,55	0,19	3,77	19,3	152
	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	5,81	63,55	15
ИТОГО ЗА ОБЕД		798	36,64	30,03	94,28	765,55	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	5,50	4,91	36,32	214,9	165
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	127а
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	11,30	11,31	45,72	334,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1706	69,99	58,37	210,75	1664,62	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200	6,04	9,96	31,32	239,34	70
	Хлеб с маслом и яйцом	58	1,53	4,19	0,08	44,47	2
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	200	4,58	5,04	21,50	145,34	126
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		458	12,15	19,19	52,90	429,15	
ЗАВТРАК 2	йогурт молочный	180	5,22	4,50	19,80	140,4	119а
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	5,22	4,50	19,80	140,4	
ОБЕД	Сул овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	5,52	13,84	15,00	206,96	175
	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,68	4,29	4,72	60,54	5
	Печень по-строгановски	80	11,52	4,62	2,84	97,21	102
	Картофель отварной, запеченный с маслом	150	3,54	4,27	22,99	173,44	55
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	107,44	122

	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,55	0,19	3,77	19,3	152
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	153
ИТОГО ЗА ОБЕД		758	25,36	27,67	89,28	727,74	
ПОЛДНИК	Печенье	50	10,25	5,75	33,00	235	158
	Чай сладкий с лимоном	180	0,20	3,65	11,97	47,32	133
	Яблоки	150	0,60	0,60	14,70	70,5	140
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	11,05	10,00	59,67	352,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1776	53,78	61,36	221,65	1650,11	
День 9							
ЗАВТРАК	Лапшевник с творогом	140	11,72	10,05	37,23	286,27	170
	Соус сметанный	40	0,66	1,92	1,18	30,79	115a
	Хлеб с сыром	40	2,61	1,55	7,47	55,47	1a
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	35	132
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	14,99	13,52	54,98	407,53	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	0,00	0,00	20,20	92	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,00	0,00	20,20	92	
ОБЕД	Зеленый горошек отварной с маслом	60	3,05	3,59	5,06	64,85	3
	Суп рыбный	200	12,74	0,60	9,22	105,44	41
	Суфле из отварной курицы	180	37,62	32,22	7,92	425,88	110
	Напиток витаминизированный Витастарт	200	0,00	0,00	7,00	4	128
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,55	0,19	3,77	19,3	152
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	153
ИТОГО ЗА ОБЕД		708	56,47	37,06	45,97	682,32	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с капустой	70	4,78	6,93	20,64	174,43	138
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	127a
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	10,58	13,33	30,04	294,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1598	82,04	63,91	151,19	1476,28	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,66	11,00	22,64	216,44	67
	Хлеб с маслом и яйцом	58	1,53	4,19	0,08	44,47	2
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	200	4,58	5,04	21,50	145,34	126
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		458	12,77	20,23	44,22	406,25	
ЗАВТРАК 2	Мандарины	100	0,20	0,80	7,50	38	147
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,20	0,80	7,50	38	
ОБЕД	Борщ с фасолью со сметаной	200	3,26	1,44	7,48	77,46	29
	Бульон мясной прозрачный	70	29,50	15,67	15,71	321,12	155
	Котлеты рыбные любительские	80	17,88	2,49	4,77	109,3	86

	Рагу овощное	150	3,75	5,09	14,45	126,31	57
	Компот из свежесзамороженных ягод	200	0,20	0,08	17,42	69,44	123
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	153
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,55	0,19	3,77	19,3	152
	ИТОГО ЗА ОБЕД	768	57,65	25,42	76,60	785,78	
ПОЛДНИК	Салат из кальмаров с яблоками с растительным маслом	60	7,74	5,88	3,24	97,2	8
	Вафли	50	1,46	1,66	38,75	177,09	160
	Отвар шиповника	180	0,49	0,20	14,15	68,18	129
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	290	9,69	7,74	56,14	342,47	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1616	80,31	54,19	184,46	1572,5	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	16964	690,37	609,87	1770,73	15480,45	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1696,4	69,04	60,99	177,07	1548,04	