

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Геркулес молочная	180	7	6	18	210	330
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
	Батон белый	35	3	1	18	91	16
Итого за Завтрак		400	12	12	46	403	
Завтрак второй							
	Компот из яблок	180			7	31	359
Итого за Завтрак второй		180			7	31	
Обед							
	Закуска морковь с кукурузой	30		3	2	35	586
	Суп картофельный с вермишелью	180	2	4	14	101	482
	Ежики из мяса в томатно-сметанном соусе	70	6	9	8	136	38
	Пюре картофельное мягкое	130	3	5	16	118	317
	Компот из изюма	180			15	62	350,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		645	15	21	79	568	
Полдник							
	Булочка Молочная	50	2	3	27	130	182
	Молоко свежее пастерезованное	200	5	6	9	107	359,01
Итого за Полдник		250	7	9	36	237	
Ужин							
	Яблоки печеные (дольки)	60			9	40	529
	Запеканка Нежная творожная, с подливкой из повидла	170	11	11	34	242	189,03
	Чай с сахаром	200			8	32	565
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
Итого за Ужин		460	13	12	66	392	
Итого за день		1 935	47	54	234	1631	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	180	6	6	22	171	488
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Чай карамель молочная	180	3	3	12	91	566
	Батон белый	35	3	1	18	91	16
Итого за Завтрак		400	12	13	52	386	
Завтрак втор							
	Напиток цитрусовый	180			9	38	372,01
Итого за Завтрак второй		180			9	38	
Обед							
	Икра морковная с луком	30		1	2	18	292
	Суп с крупой	180	1	5	18	136	462
	Биточки или котлеты кур (духовые)	60	11	8	17	148	130
	Картофель отварной с зеленью	130	2	3	19	111	299
	Соус Молочный	50	2	4	4	56	445
	Компот из сухофруктов	180			13	53	355,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		685	20	21	97	638	
Полдник							
	Булка деревенская	50	4	3	28	154	589
	Чай с клюквой	200			10	41	560,09
Итого за Полдник		250	4	3	38	195	
Ужин							
	Суфле из говядины отварной	50	11	15	3	184	71
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	3	31	171	309
	Соус Томат	50		2	2	31	452
	Чай фруктовый	180			7	29	560,07
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		450	19	20	60	500	
Итого за день		1 965	55	57	256	1757	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Манная молочная	180	5	5	23	141	334
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Какао на молоке	180	4	4	13	98	551
	Батон белый	35	3	1	18	91	16
Итого за Завтрак		400	12	13	54	363	
Завтрак второй							
	Сок фруктовый	180	1		18	83	377
Итого за Завтрак второй		180	1		18	83	
Обед							
	Салат Розовые щечки	30		1	2	24	415
	Суп Волна	180	3	5	32	152	495
	Котлета рыбная с морковью	60	11	6	11	126	162
	Картофель отварной с маслом	130	3	3	19	109	302
	Соус Сметано -томатный	50	1	5	3	63	451
	Напиток яблочный	180			7	31	359
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		685	22	20	98	621	
Полдник							
	Рулетик Венский	50	4	5	27	169	267
	Молоко свежее пастерезованное	200	5	6	9	107	359,01
Итого за Полдник		250	9	11	36	276	
Ужин							
	Груша запеченная (дольки)	40		1	1	35	527,01
	Пудинг творожно-яблочный	130	14	11	25	259	207
	Подливка сгущенно-ванильная	50	2	4	16	107	436
	Чай французский	200			8	32	565,02
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
Итого за Ужин		450	18	17	65	511	
Итого за день		1 965	62	61	271	1854	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный вермишелевый	180	5	4	22	145	485
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Чай Братский	180	2	3	11	81	559
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
Итого за Завтрак		395	9	11	48	337	
Завтрак второй							
	Сок фруктовый	180	1		18	83	377
Итого за Завтрак второй		180	1		18	83	
Обед							
	Икра морковная или свекольная	20		1	2	13	381,01
	Щи Русские	180	1	5	18	138	524
	Котлеты Летние из говядины	60	8	11	18	159	49
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	3	3	16	177	285
	Соус Томат	50		2	2	31	452
	Компот из клюквы и фруктов (яблоко или груша)	180			8	34	352,02
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		675	16	22	88	668	
Полдник							
	Булочка Российская	50	4	4	29	169	183
	Напиток из изюма	200			17	69	350,01
Итого за Полдник		250	4	4	46	238	
Ужин							
	Мясные рулетики в бульоне	200	11	14	22	254	122,03
	Чай с лимоном	200			7	29	560
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		450	15	14	51	391	
Итого за день		1 950	45	51	251	1717	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	180	5	7	21	155	341
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Кофе на молоке	180	4	4	14	111	557
	Батон белый	35	3	1	18	91	16
Итого за Завтрак		400	12	15	53	390	
Завтрак второй							
	Напиток цитрусовый	180			9	38	372,01
Итого за Завтрак второй		180			9	38	
Обед							
	Закуска свекла с чесноком	25		1	2	19	421
	Суп рыбный (консервы)	180	4	7	21	131	516
	Суфле куриное	60	6	8	9	154	150
	Соус Красный	50		1	2	23	444
	Пюре картофельное	130	3	4	17	116	316,01
	Компот из яблок изюма	180			13	53	357,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		680	17	21	88	612	
Полдник							
	Пряники	50	3	2	39	173	319
	Кисель из сока фруктового	200	1		25	105	345
Итого за Полдник		250	4	2	64	278	
Ужин							
	Огурец солёный консервированный	40			1	4	385
	Омлет	170	9	16	26	280	220
	Чай русский	200			10	40	565,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		450	12	16	54	409	
Итого за день		1 960	45	54	268	1727	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Дружба (рис, пшено)	160	5	6	20	150	335,01
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Какао восточная карамель	160	3	3	11	87	551,02
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
Итого за Завтрак		350	10	13	44	335	
Завтрак второй							
	Напиток Росинка чайный	180			13	54	370
Итого за Завтрак второй		180			13	54	
Обед							
	Икра свекольная с луком	30		1	3	20	293
	Суп с клёцками	180	2	6	10	103	461
	Жаркое из кур	180	13	6	18	181	133
	Компот из сухофруктов	180			13	53	355,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		625	19	13	68	473	
Полдник							
	Булочка Сдобная	70	3	6	35	219	234
	Молоко свежее пастерезованное	200	5	6	9	107	359,01
Итого за Полдник		270	8	12	44	326	
Ужин							
	Яблоки печеные (дольки)	60			9	40	529
	Запеканка Северная творожно - манная	120	17	11	18	241	190
	Соус крем -Брюле	50	1	3	10	71	439
	Чай вишневый	200			12	47	560,04
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
Итого за Ужин		450	20	15	59	451	
Итого за день		1 875	57	53	228	1639	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Баярская пшено,изюм	180	4	5	23	144	328
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Сыр твердый	10	2	3		38	532
	Кофе на молоке	180	4	4	14	111	557
	Батон белый	35	3	1	18	91	16
Итого за Завтрак		410	13	16	55	417	
Завтрак втор							
	Напиток из вишни	180			17	68	361
Итого за Завтрак второй		180			17	68	
Обед							
	Икра овощная	30		2	2	27	381,04
	Борщ Вегетарианский	180	1	2	14	108	467
	Ежики из мяса в томатно-сметанном соусе.	70	6	11	26	184	38,01
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	130	6	2	28	150	278
	Компот из яблок	180			7	31	359
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		645	17	17	101	616	
Полдник							
	Гренки сладкие ванильные	50	1	2	20	100	540,03
	Чай русский	200			10	40	565,01
Итого за Полдник		250	1	2	30	140	
Ужин							
	Рагу из кур	200	8	12	35	356	147
	Чай с лимоном	200			7	29	560
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		450	12	12	64	493	
Итого за день		1 935	43	47	267	1734	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Гречневая молочная	180	6	6	21	157	331
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Какао утренний аромат	180	3	3	12	90	551,01
	Батон белый	35	3	1	18	91	16
Итого за Завтрак		400	12	13	51	371	
Завтрак второй							
	Напиток из шиповника	180			11	47	367,01
Итого за Завтрак второй		180			11	47	
Обед							
	Закуска морковь с кукурузой	30		3	2	35	586
	Суп крестьянский со сметаной	180	2	4	18	108	498
	Плов с курицей	180	15	11	41	351	142
	Напиток из свежих фруктов	180			9	37	366,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		625	21	18	94	647	
Полдник							
	Творожный рогалик сахарный	50	5	13	17	207	591,03
	Молоко свежее пастерезованное	200	5	6	9	107	359,01
Итого за Полдник		250	10	19	26	314	
Ужин							
	Макароны отварные с сыром	200	10	13	38	313	25
	Чай вишневый	200			12	47	560,04
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		450	14	13	72	468	
Итого за день		1 905	57	63	254	1847	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Веснушка манная	180	5	8	30	202	329
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Чай с молоком концентрированным	180	2	2	10	70	562
	Батон белый	35	3	1	18	91	16
Итого за Завтрак		400	10	14	58	396	
Завтрак второй							
	Напиток из шиповники, сухофруктов	180			13	57	367,03
Итого за Завтрак второй		180			13	57	
Обед							
	Салат Друзья (кукуруза, фасоль)	30	2	2	5	44	391,01
	Щи по - Уральски	180	1	4	14	63	464
	Рыбный батончик (паровой)	60	5	3	15	98	174
	Соус Молочный	50	2	4	4	56	445
	Пюре картофельно - морковное	130	3	6	13	115	315
	Компот из изюма	180			15	62	350,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		685	17	19	90	554	
Полдник							
	Пирог Пухарик	50	1	2	27	149	247
	Кисель из смородины черной	200			13	52	347,06
Итого за Полдник		250	1	2	40	201	
Ужин							
	Кнели куриные	70	15	4	4	113	135
	Рис Цветной	130	4	2	37	184	542
	Соус Томат	50		2	2	31	452
	Чай яблочный	200			8	32	560,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		490	22	8	68	445	
Итого за день		2 005	50	43	269	1653	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Пшенная молочная	180	6	7	21	169	335
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Кофе напиток шоколадный	180	3	3	12	85	557,01
	Батон белый	35	3	1	18	91	16
Итого за Завтрак		400	12	14	51	378	
Завтрак втор							
	Напиток из вишни, изюма	180			17	69	361,01
Итого за Завтрак второй		180			17	69	
Обед							
	Икра луковая	50	1	4	5	54	381,02
	Рассольник с крупой	180	2	5	12	97	514
	Голубцы рубленые с птицей	60	4	2	5	64	131
	Соус Красный	50		1	2	23	444
	Пюре картофельное мягкое	130	3	5	16	118	317
	Компот из клюквы и фруктов (яблоко или груша)	180			8	34	352,02
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		705	14	17	72	506	
Полдник							
	Печенье	50	4	5	37	204	347
	Чай витаминный	200			9	37	560,03
Итого за Полдник		250	4	5	46	241	
Ужин							
	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	50	1	2	3	36	410,01
	Омлет Деревенский с картофелем	160	12	13	12	209	221
	Чай с брусникой	200			8	34	560,08
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		450	16	15	40	364	
Итого за день		1 985	46	51	226	1558	

