

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «РАДУГА» Г.ЗЕРНОГРАДА



**Примерное 10-ти дневное меню
на осенне-зимний период
для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет;
от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием**

2022-2023г.

Понедельник 1 неделя 1-3

Понедельник 1 неделя 1-3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	150	4,32	4,97	13,71	117	43
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,66	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	264
Итого за завтрак		335	6,17	12,69	33,67	267,7	
Второй завтрак	сок фруктовый	100				46	
Итого за второй завтрак		100				46	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на м/б	200	4,39	4,22	12,45	107,8	102
	Котлеты из мяса кур	60	8,95	9,47	6,07	145,5	306
	Каша ячневая рассыпчатая	100	4,51	5,412	25,975	170,8	301
	Салат из квашенной капусты	30	0,48	0,03	1,56	8,1	
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	241
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	2,4	7,6	14,62	136	1
Итого за обед		580	21,16	26,732	82,095	649,2	
Полдник	Пирожок с повидлом	80	5,2	8,544	29,936	231,584	143
	Молоко кипяченное	150	4,35	3,75	7,2	81	255
Итого за полдник		230	9,55	12,294	37,136	312,584	
Итого за день		1245	43,95	64,278	190,153	1562,004	

ВТОРНИК 1 неделя 1-3

ВТОРНИК 1 неделя 1-3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Омлет на натуральном молоке	130	6,57	8,7	3,7	225	216
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	
	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,66	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Кофейный напиток на молоке	150	3,3	3,6	17,55	109,2	397
Итого за завтрак		345	12,29	22,69	34,54	490,6	
Второй завтрак			0	0			
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	0	
Обед	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	163	2,82	4,79	7,83	93,69	27
	Тефтели мясо — крупяные	120	15,168	11,388	7,764	202,476	108
	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,39	93,9	52
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	241
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,63	5,66	10,96	102	1
	Хлеб ржаной	30	1,83	5,6	10,96	102	1
Итого за обед		593	23,308	33,528	67,324	675,066	
Полдник	Какао на молоке	150	3,3	3,6	17,55	109,2	397
	Вафли	40	2	13,2	25,2	216,4	
Итого за полдник		190	5,3	16,8	42,75	325,6	
Итого за день		1128	40,898	73,018	144,614	1491,266	

СРЕДА 1 неделя 1-3

СРЕДА 1 неделя 1-3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «геркулес»	150	4,76	6,38	16,4	140,25	93
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,66	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Чай с сахаром	159	0	0	8,98	30	264
Итого за завтрак		344	6,61	14,1	36,36	290,95	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	0	
Обед	Соленый огурец	30	0,24	0,03	0,51	3,3	
	Суп овощной со сметаной на к/б.	225	3,44	0,5	8,36	61,2	33
	Биточки рыбные	60	7,98	4,72	3,12	87	248
	Картофель тушеный с луком	100	3,2	5,2	22,88	151,36	145
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	241
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,66	10,96	102	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	5,66	10,96	102	1
Итого за обед		625	18,95	21,77	78,21	587,86	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	255
	Пряники	50	2,75	2	37	180	
Итого за полдник		200	7,1	5,75	44,2	261	
Итого за день		1169	32,66	41,62	158,77	1139,81	

ЧЕТВЕРГ 1 неделя 1-3

ЧЕТВЕРГ 1 неделя 1-3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша пшенная рассыпчатая с маслом сливочным и сахаром	100	4,51	5,412	25,975	190,8	300
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,66	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Кофейный напиток на молоке	150	3,3	3,6	17,55	109,2	397
Итого за завтрак		285	9,66	16,732	54,505	420,7	
Второй завтрак	Яблоко	120	0,5	0,5	9,8	62,2	
Итого за второй завтрак		120	0,5	0,5	9,8	62,2	
Обед	Суп картофельный с клецками на к/б	200	4,13	5,64	15,16	157,44	37
	Капуста тушеная с мясом кур	200	29,8	23,4	35,2	524,2	336
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	241
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,66	10,96	102	1
	Хлеб йодированный	30	1,83	5,66	10,96	102	1
Итого за обед		610	38,02	40,36	93,7	966,64	
Полдник	Запеканка из творога со сметаной	110	27,84	18	32,4	279,6	223
	Какао на молоке	150	3,3	3,6	17,55	109,2	397
Итого за полдник		260	18,203	20,123	40,623	435,865	
Итого за день		1275	66,383	77,715	198,628	1885,405	

ПЯТНИЦА 1 неделя 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша вязкая гречневая молочная	150	4,98	5,69	21,1	153	99
	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,66	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	264
Итого за завтрак		335	6,83	13,41	41,06	303,7	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		0	0	0	12,45	66	
Обед	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	163	3,28	4,8	16,76	116,11	33
	Оладьи из печени со сметаной	100	20,15	14	13,54	261,54	21
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	6,265	4,515	27,34	168,2	299
	Салат из квашенной капусты	30	0,48	0,03	1,56	8,1	
	Компот из сухофрукты	150	0,43	0	21,42	81	241
	Хлеб йодированный	30	1,83	5,6	10,96	102	1
	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,66	10,96	102	1
Итого за обед		603	34,265	34,605	102,54	838,95	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	255
	овсяное печенье	40	2,68	3,2	20	150,8	
Итого за полдник		190	7,03	6,95	27,2	231,8	
Итого за день		1128	48,125	54,965	183,25	1440,45	

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 неделя 1-3

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 неделя 1-3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	44
	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,6	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	200,264
	Итого за завтрак	335	6,24	12,02	34,95	266,95	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100				46	
Итого за второй завтрак		100				46	
Обед	Салат из квашенной капусты	30	0,1	0,06	3,12	16,2	
	Суп картофельный с бобовыми с (горохом) на м/б	200	4,39	4,22	13,06	107,8	102
	Рагу из мяса кур	150	8,92	8,2	8,56	141,6	3/9
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	241
	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,6	10,96	102	1
	Итого за обед	560	15,67	18,08	57,12	448,6	
Полдник	Молоко кипяченное	150	4,35	3,75	7,2	81	255
	Булочка домашняя	60	4,2	7,068	32,064	209,334	34
Итого за полдник		210	8,55	10,818	39,264	290,334	
Итого за день		1205	30,46	40,918	131,334	1051,884	

Вторник 2 неделя 1-3

Вторник 2 неделя 1-3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Яйцо отварное	40	2,39	2,16	0,13	29,57	213
	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,6	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	
	Кофейный напиток на молоке	150	3,3	3,6	17,55	109,2	397
Итого за завтрак		255	8,11	16,09	30,97	295,17	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	0	
Обед	Свекольник	163	3,38	5,2	11,03	116,11	65
	Плов из говядины	150	12,15	12,225	25,65	263,25	90
	Соленый огурец	30	0,24	0,03	0,51	3,3	
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	241
	Хлеб ржаной	30	1,83	5,66	10,96	102	1
	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,66	10,96	102	1
	Итого за обед		553	19,86	28,775	0	667,66
Полдник	Сырники из творога со сметаной	110	18,69	12,67	11,4	254,6	219
	Какао на молоке	150	3,3	3,6	17,55	109,2	397
Итого за полдник		260	21,99	16,27	28,95	363,8	
Итого за день		1068	49,96	61,135	59,92	1326,63	

СРЕДА 2 неделя 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
							3
	Вода питьевая детская (на весь день), 300мл						88
		150	4,66	5,6	18,82	144	
ЗАВТРАК	Каша вязкая манная молочная	30	1,83	5,6	10,96	102	1
	Хлеб пшеничный	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Масло сливочное	150	0	0	11,98	30	263, 264
	Чай с сахаром	335	6,51	13,26	41,78	294,7	
Итого за завтрак							
Второй завтрак		0	0	0	0	0	
Итого за второй завтрак		160	2,42	1,62	13,2	92	107
Обед	Суп крестьянский	120	17,964	5,364	11,676	165,996	258
	Шницель рыбный натуральный	100	2,44	4,19	14,45	113,6	206
	Картофельное пюре	30	0,33	0,03	0,48	4,8	
	Соленый помидор	150	0,43	0	21,42	81	241
	Компот из сухофруктов	30	1,83	5,6	10,96	102	1
	Хлеб ржаной	30	1,83	5,6	10,96	102	1
	Хлеб пшеничный	620	27,244	22,404	83,146	661,396	
Итого за обед		150	4,35	3,75	7,2	81	255
Полдник	Молоко кипяченое	50	2,75	2	37	180	
	Пряники	200	7,1	5,75	44,2	261	
Итого за полдник		1155	40,854	41,414	169,126	1217,096	
Итого за день							

Четверг 2 неделя 1-3

Четверг 2 неделя 1-3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным и сахаром	100	3,21	5,8	20,44	146,9	172
	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,6	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	кофейный напиток на молоке	150	3,3	3,6	17,55	109,2	397
Итого за завтрак		285	8,36	17,06	48,97	376,8	
Второй завтрак	Яблоко	120	0,5	0,5	9,8	62,2	
Итого за второй завтрак		120	0,5	0,5	9,8	62,2	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на	200	3,48	0,54	14,52	85,64	40
	Биточки из мяса кур	60	8,95	9,47	6,07	145,5	306
	Винегрет с растительным маслом	100	1,61	5,19	8,4	91,51	2
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	241
	Хлеб йодированный	30	2,45	7,55	14,62	136	1
	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,66	10,96	102	1
	Итого за обед		570	18,75	28,41	75,99	641,65
Полдник	Печенье	26	1,82	3,12	17,42	104	
	Какао на молоке	150	3,3	3,6	17,55	109,2	397
Итого за полдник		176	5,12	6,72	34,97	213,2	
Итого за день		1151	32,73	52,69	169,73	1293,85	

Пятница 2 неделя 1-3

Пятница 2 неделя 1-3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	7,44	4,65	16,2	136,41	182
	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,6	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Чай с сахаром	159	0	0	8,98	30	263,264
Итого за завтрак		394	9,29	12,31	36,16	287,11	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	0	
Обед	Суп « Харчо » с мясом птицы	160	3,93	4,9	16,84	120,88	101
	Ленивые вареники со сметаной	200	22,6	23,9	23,3	397	29
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	241
	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,6	10,96	102	1
	Хлеб йодированный	30	1,83	5,6	10,96	102	1
Итого за обед		570	30,62	40	83,48	802,88	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	255
	Вафли	40	2	13,2	25,2	216,4	
Итого за полдник		190	6,35	16,95	32,4	297,4	
Итого за день		1154	46,26	69,26	152,04	1387,39	

Понедельник 1 неделя 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	220	5,76	6,63	18,28	156	43
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,6	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	43	264
Итого за завтрак		435	7,67	17,73	54,64	450,25	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0		46	
Итого за второй завтрак		100				46	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на м/б.	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102
	Котлеты из мяса кур	80	11,93	12,62	8,09	194	306
	Каша ячневая рассыпчатая	100	4,51	5,412	25,975	170,8	301
	Салат из квашенной капусты	30	0,48	0,03	1,56	8,1	
	Компот из сухофруктов	200	0,48		23,8	90	241
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	2,4	7,6	14,62	136	1
Итого за обед		700	16,663	32,164	86,287	521,57	
Полдник	Пирожок с повидлом	80	5,2	8,544	29,936	231,584	143
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	108	255
Итого за полдник		280	11	14,944	39,336	339,584	
Итого за день		1515	45,109	59,543	189,593	1368,404	

ВТОРНИК 1 неделя 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Омлет на натуральном молоке	155	18,1	30,8	2,4	268	216
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	
	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,66	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Кофейный напиток на молоке	200	4,4	4,8	23,4	145,6	397
Итого за завтрак		450	25,49	48,66	41,4	605,7	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	0	
Обед	Борщ с капустой свежей ,и мясом со сметаной	216	3,52	5,98	9,78	117	27
	Тефтели мясо- крупяные	120	15,168	11,388	7,764	202,476	108
	Салат из свеклы отварной	150	2,14	9,13	12,54	140,85	52
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,66	10,96	102	1
	Хлеб ржаной	40	2,4	7,6	14,62	136	1
Итого за обед		756	25,538	39,758	79,464	788,326	
Полдник	Какао на молоке	200	4,4	4,8	23,4	145,60	397
	Вафли	40	2	13,2	25,2	216,4	
Итого за полдник		240	6,4	18	48,6	362	
Итого за день		1446	57,428	106,418	169,464	1756,026	

СРЕДА 1 неделя 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «геркулес»	200	6,35	8,51	21,86	187	93
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,66	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,17	6
	Чай с сахаром	192	0	0	11,98	43	264
Итого за завтрак		427	8,2	16,23	44,82	350,17	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	0	
Обед	Соленый огурец	30	0,24	0,03	0,51	3,3	
	Суп овощной со сметаной на к/б.	245	3,44	0,5	8,36	73,44	33
	Биточки рыбные	80	10,59	6,47	4,17	117	248
	Картофель тушеный с луком	100	3,2	5,2	22,88	151,36	145
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,66	10,96	102	1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	7,6	14,62	136	1
Итого за обед		725	22,18	25,46	85,3	673,1	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	255
	Пряники	50	2,75	2	37	180	
							397
Итого за полдник		250	8,55	7	46,6	288	
Итого за день		1402	38,93	48,69	176,72	1311,27	

ЧЕТВЕРГ 1 неделя 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша пшенная рассыпчатая с маслом сливочным и сахаром	150	4,82	8,7	30,66	220,35	171
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,6	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Кофейный напиток на молоке	200	4,4	4,8	23,4	145,6	397
Итого за завтрак		385	11,07	23,4	65,04	486,65	
Второй завтрак	Яблоко	120	0,5	0,5	9,8	62,2	
Итого за второй завтрак		120	0,5	0,5	9,8	62,2	
Обед	Суп картофельный с клецками на к/ б.	250	5,16	7,05	18,95	196,8	37
	Капуста тушеная с мясом кур	200	29,8	23,4	35,2	524,2	336
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,6	10,96	102	1
	Хлеб йодированный	40	2,4	7,6	14,62	136	1
Итого за обед		720	39,67	43,65	103,53	1049	
Полдник	Запеканка из творога со сметаной	160					
	Какао на молоке	200	4,4	4,8	23,4	145,6	397
Итого за полдник		360	13,806	18,923	34,773	370,103	
Итого за день		1585	65,046	86,473	213,143	1967,953	

ПЯТНИЦА 1 неделя 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша вязкая гречневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204	99
	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,66	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Чай с сахаром	192	0	0	11,98	43	263,264
Итого за завтрак		427	8,49	15,31	51,09	367,7	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	0	
Обед	Рассольник ленинградский , с мясом и со сметаной	216	4,1	7,16	20,93	145	33
	Оладьи из печени со сметаной	100	20,15	14	13,54	261,54	21
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	6,265	4,515	27,34	168,2	299
	Салат из квашенной капусты	30	0,48	0,03	0,51	8,1	
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб йодированный	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,66	10,96	102	1
Итого за обед		716	35,755	38,915	111,7	910,84	
Полдник	Молоко кипяченное	200	5,8	6,4	9,4	108	255
	овсяное печенье	40	2,68	3,2	20	150,8	
Итого за полдник		240	8,48	9,6	29,4	258,8	
Итого за день		1383	52,725	63,825	192,19	1537,34	

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 неделя 3-7

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 неделя 3-7							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,39	4,36	14,99	116,25	44
	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,6	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Чай с сахаром	180	0,04	0	12,13	47	200,264
Итого за завтрак		415	6,28	12,02	38,1	283,95	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100		0		46	
Итого за второй завтрак		100	0	0	0	46	
Обед	Салат из квашенной капусты	30	0,48	0,03	1,56	8,1	
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)на м/б	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102
	Рагу из мяса кур	150	8,92	8,2	8,56	141,6	3/9
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	хлеб пшеничный	40	2,4	7,6	14,62	136	1
Итого за обед		670	17,77	21,11	64,87	510,45	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	108	255
	Булочка домашняя	60	4,2	7,068	32,064	209,334	34
Итого за полдник		260	10	13,468	41,464	317,334	
Итого за день		1445	34,05	46,598	144,434	1157,734	

Вторник 2 неделя 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Яйцо отварное	40	2,38	2,16	0,13	29,57	213
	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,6	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	
	Кофейный напиток на молоке	200	4,4	4,8	23,4	145,6	397
Итого за завтрак		335	9,77	19,96	39,13	367,27	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	0	
Обед	Свекольник	216	4,22	6,5	13,77	145	65
	Плов из говядины	200	16,2	16,3	34,2	351	90
	Соленый огурец	30	0,24	0,03	0,51	3,3	
	Компот из сухофруктов	200	0	0	18	60	233
	Хлеб ржаной	40	2,4	7,6	14,62	136	1
	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,6	10,96	102	1
Итого за обед		716	24,89	36,03	92,06	797,3	
	Сырники из творога со сметаной	110	18,69	12,67	11,4	254,6	219
	Какао на молоке	200	4,4	4,8	23,4	145,6	397
Итого за полдник		310	23,09	17,47	34,8	400,2	
Итого за день		1361	57,75	73,46	165,99	1564,77	

СРЕДА 2 неделя 3-7

СРЕДА 2 неделя 3-7							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
ЗАВТРАК	Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	3
	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,6	10,96	102	4
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	1
	Чай с сахаром	192	0	0	11,98	43	6
							6
Итого за завтрак		427	8,06	15,13	48,05	355,7	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	0	
Обед	Суп крестьянский	213	3,02	2,02	16,5	115	107
	Шницель рыбный натуральный	150	22,455	6,705	14,595	207,495	258
	Картофельное пюре	100	3,05	5,24	18,06	142	206
	Соленый помидор	30	0,33	0,03	0,48	4,8	
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	21,42	81	241
	Хлеб ржаной	40	2,4	7,6	14,62	136	1
	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,6	10,96	102	1
Итого за обед		763	33,565	27,195	96,635	788,295	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	108	255
	Пряники	50	2,75	2	37	180	
Итого за полдник		250	8,55	8,4	46,4	288	
Итого за день		1440	50,175	50,725	191,085	1431,995	

Четверг 2 неделя 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным и сахаром	100	3,21	5,8	20,44	146,9	172
	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,6	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Кофейный напиток на молоке	200	4,4	4,8	23,4	145,6	397
Итого за завтрак		335	9,46	18,26	54,82	413,2	
Второй завтрак	яблоко	120	0,5	0,5	9,8	62,2	
Итого за второй завтрак		120	0,5	0,5	9,8	62,2	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на	250	4,35	0,67	18,15	107,05	40
	Котлета из мяса кур	80	11,93	12,62	8,09	194	306
	Винегрет с растительным маслом	100	1,61	5,19	8,4	91,51	2
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб йодированный	40	2,4	7,6	14,62	136	1
	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,6	10,96	102	1
Итого за обед		700	22,6	31,68	84,02	720,56	
Полдник	печенье	52	3,64	6,24	34,84	208	
	Какао на молоке	200	4,4	4,8	23,4	145,6	397
Итого за полдник		252	8,04	11,04	58,24	353,6	
Итого за день		1,407	40,6	61,48	206,88	1549,56	

Пятница 2 неделя 3-7

Пятница 2 недели 3-7							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	7,44	4,65	16,2	136,41	182
	хлеб пшеничный	30	1,83	5,6	10,96	102	1
	масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Чай с сахаром	192	0	0	11,98	43	263, 264
Итого за завтрак		427	9,29	12,31	39,16	300,11	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	0	
Обед	Суп «Харчо» с мясом птицы	213	4,97	6,19	21,3	152,84	101
	Ленивые вареники со сметаной	200	22,6	23,9	23,3	397	29
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,66	10,96	102	1
	Хлеб йодированный	40	2,4	7,6	14,62	136	1
Итого за обед		683	32,28	43,35	93,98	877,84	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	255
	Вафли	40	2	13,2	25,2	216,4	
Итого за полдник		240	7,8	25,4	34,8	324,4	
Итого за день		1350	49,37	81,06	167,94	1502,35	