

Примерное десятидневное меню зима –весна ,дети 3-7 лет

Неделя: 1								
Сезон : зима - весна								
Категория: дети от 3 до 7 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 (понедельник)								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	200	7,78	4,44	52,38	280,18	0	205
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	379
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	13,04	14,38	79,76	500,19	1,17	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	0	532
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,41	0,08	13,10	55	0
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	220	1,63	4,58	8,01	80,54	26,026	67
	Гуляш из отварного мяса	80	10,31	8,15	2,62	125	0,552	277
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,39	5,76	38,11	241,65	0	252
	Горошек зеленый	40	1,24	1,48	4,48	28,8	3,92	10
	Компот из сушеных фруктов	200	1,10	0,06	45,46	190,34	1	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0	122
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	123
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		770	26,27	20,79	130,48	811,17	31,498
ПОЛДНИК	Оладьи	60	4,23	6,77	22,85	168,92	0,204	449
	Повидло	40	0,16	0,00	26,00	80	0,2	Н
	Какао с молоком	180	3,67	3,87	15,23	113,38	1,422	397
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	8,06	10,64	64,08	362,3	1,826	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	47,78	45,89	287,42	1728,66	34,494	

Неделя:	1							
Сезон :	зима - весна							
Категория:	дети от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2 (вторник)								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом	200	7,40	5,46	35,78	215,3	1,04	279
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,96	0	194
	Бутерброд с маслом сливочным , с сыром	50	0,05	2,56	0,07	23,58	0	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	7,65	8,02	50,89	299,84	1,04	
ЗАВТРАК 2	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	95	10	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	1,50	0,50	21,00	95	10	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	220	1,67	4,55	11,44	93,94	16,852	57
	Биточки (котлеты) рыбные	80	10,64	1,62	0,78	60,65	0,504	9/7
	Рис припущенный	150	4,08	4,62	33,45	191,97	0	316
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	2,66	1,77	7,96	57,26	2,72	34
	Компот из сушеных фруктов	200	1,10	0,06	45,46	190,34	1	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0	122
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	123
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		770	24,75	13,38	130,89	739	21,076	
ПОЛДНИК	Сырники с морковью	100	14,05	12,17	21,36	251,96	1,52	233
	Сметана	30	0,78	4,50	1,08	48,6	0,12	491
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,96	0	194
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	0	604
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		370	18,03	21,39	67,44	528,36	1,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	51,93	43,29	270,22	1662,2	33,756	

Неделя:	1							
Сезон :	зима - весна							
Категория:	дети от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 (среда)								
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,00	5,80	26,40	176	0,6	16/4
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	379
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	10,26	15,74	53,78	396,01	1,77	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	0	532
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,41	0,08	13,10	55	0	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми(горох)	220	4,75	4,95	17,36	133,34	9,35	81
	Тефтели из печени с рисом.	80	10,93	8,74	24,74	221,9	13,2	284
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,165	441
	Салат из моркови	40	0,50	0,04	4,64	21,42	1,92	41
	Компот из сушеных фруктов	200	1,10	0,06	45,46	190,34	1	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0	122
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	123
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		770	24,94	19,35	144,45	849,09	43,635	
ПОЛДНИК	Рыба, запеченная с картофелем	200	17,20	11,30	19,60	250	6	605
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,96	0	194
	Пряники	40	1,92	1,12	31,08	134,32	0	603
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	19,32	12,42	65,72	445,28	6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1730	54,93	47,59	277,05	1745,38	51,405	

Неделя:	1							
Сезон :	зима - весна							
Категория:	дети от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 (четверг)								
ЗАВТРАК	Каша овсяная из хлопьев "Геркулес" жидк	200	7,12	7,56	21,06	182,1	2,08	281
	Бутерброд с маслом сливочным ,сыром	50	0,05	2,56	0,07	23,58	0	3
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,96	0	194
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	7,37	10,12	36,17	266,64	2,08	
ЗАВТРАК2	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	10	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,40	0,40	9,80	44	10	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными издел	220	2,55	2,68	18,22	107,38	13,64	82
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,42	9,42	12,86	185,34	0,12	282
	Рагу из овощей	150	2,50	4,32	15,03	110,23	25,755	18/3
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	19
	Компот из сушеных фруктов	200	1,10	0,06	45,46	190,34	1	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0	122
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	123
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		770	23,51	19,28	124,41	762,05	42,735	
ПОЛДНИК	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	57,35	5,25	90
	Сельдь	20	1,52	1,2	0,63	19,39	0,47	75
	Хлеб пшеничный ..	15	1,19	0,15	7,24	32,04	0	122
	Яйца вареные	41	5,21	4,72	0,29	64,58	0	213
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,96	0	194
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	0	604
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		376	11,94	14,50	58,22	401,16	5,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1696	43,22	44,30	228,60	1473,85	60,535	

Неделя:	1							
Сезон :	зима - весна							
Категория:	дети от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 (пятница)								
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	200	5,66	5,34	30,42	193,16	1,04	92
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	379
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	10,92	15,28	57,80	413,17	2,21	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	0	532
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,41	0,08	13,10	55	0	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	220	1,87	2,88	11,99	82,19	8,426	85
	Птица тушеная	80	17,32	17,96	2,46	243,64	0,064	301
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,165	441
	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	1,37	2,48	4,54	45,62	2,8	36
	Компот из сушеных фруктов	200	1,10	0,06	45,46	190,34	1	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0	122
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	123
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		770	29,32	28,94	116,70	843,88	3,8	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	41	5,21	4,72	0,29	64,58	0	213
	Икра кабачковая	80	1,57	4,09	9,34	80,79	10,36	129
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0	122
	Ряженка 4%	200	6,00	12,00	8,20	170	0	530
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	0	604
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		401	18,94	25,93	67,11	567,65	10,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1691	59,59	70,23	254,71	1879,7	16,37	

Неделя:	2							
Сезон :	зима - весна							
Категория:	дети от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 (понедельник)								
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом	200	6,62	6,22	29,86	207	1,04	2/4
	Бутерброд с маслом сливочным ,сыром	50	0,05	2,56	0,07	23,58	0	3
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,96	0	194
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	6,87	8,78	44,97	291,54	1,04	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	0	532
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,41	0,08	13,10	55	0	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	220	2,00	4,73	14,89	110,84	14,3	76
	Бефстроганов из отварного мяса	80	9,72	7,03	2,46	112,38	0,064	278
	Рис припущенный	150	4,08	4,62	33,45	191,97	0	316
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	2,66	1,77	7,96	57,26	2,72	34
	Компот из сушеных фруктов	200	1,10	0,06	45,46	190,34	1	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0	122
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	123
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		770	24,16	18,97	136,02	807,63	18,084	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	41	5,21	4,72	0,29	64,58	0	213
	Икра свекольная или морковная(свекла)	80	1,57	4,09	9,34	80,79	10,36	54
	Хлеб пшеничный ..	15	1,19	0,15	7,24	32,04	0	122
	Кефир	200	5,60	6,40	9,40	116	1,4	530
	Пряники	40	1,92	1,12	31,08	134,32	0	603
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		176	9,89	10,08	47,95	311,73	10,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1496	41,33	37,91	242,04	1465,9	29,484	

Неделя:	2							
Сезон :	зима - весна							
Категория:	дети от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 (вторник)								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными издел	200	5,90	6,04	19,34	156,42	1,82	180
	Бутерброд с маслом сливочным ,сыром	50	0,05	2,56	0,07	23,58	0	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	379
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		430	8,76	10,99	32,17	264,01	2,99	
ЗАВТРАК 2	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	95	10	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	1,50	0,50	21,00	95	10	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	220	1,67	4,55	11,44	93,94	16,852	57
	Рыба, тушенная с овощами	80	8,25	4,74	3,56	90,41	1,144	4/7
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,165	441
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	19
	Компот из сушеных фруктов	200	1,10	0,06	45,46	190,34	1	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0	122
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	123
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		770	19,02	16,95	113,75	680,7	39,381	
ПОЛДНИК	Оладьи из творога	100	13,73	10,22	22,84	239,64	0,73	340
	Сметана	30	0,78	4,50	1,08	48,6	0,12	491
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,96	0	194
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		330	14,71	14,72	38,96	349,2	0,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	26,47	43,16	205,88	1388,91	53,221	

Неделя:	2							
Сезон :	зима - весна							
Категория:	дети от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 (среда)								
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	200	5,66	5,34	30,42	193,16	1,04	92
	Бутерброд с маслом сливочным ,сыром	50	0,05	2,56	0,07	23,58	0	3
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,96	0	194
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	5,91	7,90	45,53	277,7	1,04	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	0	532
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,41	0,08	13,10	55	0	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой(рис)	220	1,89	2,60	14,83	90,62	13,64	80
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,42	9,42	12,86	185,34	0,12	282
	Капуста тушеная	150	3,71	3,24	14,91	105,92	77,265	8/3
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	2,66	1,77	7,96	57,26	2,72	34
	Компот из сушеных фруктов	200	1,10	0,06	45,46	190,34	1	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0	122
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	123
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		770	26,38	17,85	127,82	774,32	94,745	
ПОЛДНИК	Рыба, запеченная с картофелем	200	17,20	11,30	19,60	250	6	605
	Хлеб пшеничный ..	15	1,19	0,15	7,24	32,04	0	122
	Какао с молоком	180	3,67	3,87	15,23	113,38	1,422	397
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		435	25,06	20,04	72,03	562,26	7,422	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1755	57,76	45,87	258,48	1669,28	103,207	

Неделя:	2							
Сезон :	зима - весна							
Категория:	дети от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9 (четверг)								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,98	6,34	34,42	223,4	1,04	11/4
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	379
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	12,24	16,28	61,80	443,41	2,21	
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	10	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,40	0,40	9,80	44	10	
ОБЕД	Свекольник со сметаной	220	1,98	4,84	15,18	101,2	5,94	5/2
	Плов из птицы	180	32,29	34,29	27,22	551,36	3,258	304
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	19
	Компот из сушеных фруктов	200	1,10	0,06	45,46	190,34	1	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0	122
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	123
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		720	40,31	41,99	120,70	1011,66	12,418	
ПОЛДНИК	Запеканка морковная с творогом	150	14,35	16,92	23,67	302,85	1,95	154
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,96	0	194
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	0	604
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		390	17,55	21,64	68,67	530,65	1,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	70,50	80,31	260,97	2029,72	26,578	

Неделя:	2							
Сезон :	зима - весна							
Категория:	дети от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10 (пятница)								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой(рис)	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,92	94
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным ,сыром	50	0,05	2,56	0,07	23,58	0	3
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,96	0	194
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	5,07	7,64	31,95	216,94	0,92	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	0	532
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,41	0,08	13,10	55	0	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами(сайра)	220	8,80	7,39	14,50	160,14	15,334	87
	Макаронник с мясом или печенью(мясо)	180	20,48	13,12	37,57	351	0,468	292
	Салат из моркови	40	0,50	0,04	4,64	21,42	1,92	41
	Компот из сушеных фруктов	200	1,10	0,06	45,46	190,34	1	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0	122
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	123
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		720	35,48	21,37	133,97	867,74	18,722	
ПОЛДНИК	Рагу из овощей	150	2,50	4,32	15,03	110,23	25,755	18/3
	Сосиски, колбаса вареная	50	5,50	11,95	0,20	130	0	405
	Хлеб пшеничный ..	15	1,19	0,15	7,24	32,04	0	122
	Какао с молоком	180	3,67	3,87	15,23	113,38	1,422	397
	Вафли	40	1,28	1,12	32,44	136,84	0,24	602
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		435	14,14	21,41	70,14	522,49	27,417	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1705	55,10	50,50	249,16	1662,17	47,059	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16593	508,61	509,05	2534,53	16705,77	456,109	