

Примерное двухнедельное меню для детей от 3-7 лет с 12 час. пребыванием на осенне-зимний период.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК:	КАША ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА"	200	4.92	5.88	26.39	177.33	1.29	№35
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.5	3.7	19.6	127.1	0.03	№126
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0	№58
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		11.72	12.48	68.29	429.53	1.32	
ЗАВТРАК 2 :	Сок	140	0,75	0	15,5	63,3	3	№399
ОБЕД :	САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТЫ	60	0.96	3.06	4.62	49.8	16.2	№45
	СУП КАРТ.С ГОРОХОМ,МЯСОМ	200	12.1	8.9	17.5	161.6	4.8	№32
	КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ	60	11.7	8.7	11.8	172	0.1	№272
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.45	5.06	1.62	45	0.06	№226
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	8.6	7.3	36.9	240.6	0	№353
	КОМПОТ	180	0.6	0	31,4	124	0,13	№126
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.38	19.1	91.8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		37.45	33.4	122,94	884,8	21,29	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК :	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	13.8	15.2	18.3	260	14.7	№91
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0	10.1	40	0	№431
	БАТОН	40	3.2	0.3	21	99.4	1.1	№480
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		17.2	15.5	49.4	399.4	15.8	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		72.72	63.88	233.28	1739.03	42.36	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК :	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5.29	5.73	26.35	174.7	1.29	№172
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.08	3.5	17.6	118.9	1.6	№125
	Б/Д С МАСЛОМ	40/5	5.04	6.3	20.6	156.3	0	№778
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		14.41	15.53	64.55	449.9	2.89	
ЗАВТРАК 2 :	ФРУКТЫ	150	1,6	0	22,1	100,8	10,5	№458
ОБЕД :	СУП КАРТ.С РЫБОЙ И СМЕТ.	200	6.05	3.55	12.19	119	11.2	№84
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	27.1	20.7	18.8	370	6.5	№274
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.6	0	31.4	124	0.13	№126
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.38	19.1	91.8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		36.79	24.63	81.49	704.8	17.83	
уплотнённый	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛОКОМ	150/25	26.3	16.2	22.3	332.5	0.3	№366
ПОЛДНИК :	ЧАЙ	180	0,2	0	10,1	40	0,8	№431
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		27.2	16.2	44.5	421.9	0.37	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ		82.8	60.16	196.54	1656.1	22.14	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК :	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	5.2	6.1	26.61	262.68	1.29	№222
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1.3	0	10	39	0.03	№400
	Б/Д С МАСЛОМ	40,5	1.6	4.08	10.9	87.08	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		8.1	10.18	47.51	388.76	1.32	
ЗАВТРАК 2:	Сок	140	0,75	0	15,5	63,3	3	№399
ОБЕД :	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (ПОРЦ.)	40	0.4	0	1.1	6	4.2	№70
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	5.9	6.2	11.6	127.2	11	№34
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	10.7	9.42	35.05	159	9	№471,806
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3.1	5.1	19.7	133.4	10.1	№759
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.6	0	31.4	124	0.13	№126
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.38	19.1	91.8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		29.94	23.6	126.85	727.4	44.63	
УПЛОТНЁННЫЙ								
ПОЛДНИК :	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	7.76	4.72	52.3	284	0	№466
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0	10.1	40	0.8	№400
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		7.96	4.72	62.4	324	0.8	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		52.2	41	245.66	1526.16	56.95	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК :	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	180	4.9	5.5	22.17	165.3	1.29	№38
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.5	3.7	19.6	127.1	0.8	№48
	Б/Д С МАСЛОМ	40/5	2.3	6	15.1	124	0	№43
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		11.7	15.2	56.87	416.4	2.09	
ЗАВТРАК 2:								
ОБЕД :	ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК КОНС	40	0.4	0	1.7	8.4	12	№71
	СУП - ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МЯСОМ И ГРЕНКАМИ	200	10.1	10.6	21.6	222.1	10.9	№35
	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	60	9.4	6.5	2.1	132	0.4	№277
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	130	2.76	3.44	28.76	315	0	№326
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТ	180	0.75	0	15.5	63.3	3	№399
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.38	19.1	91.8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		26.45	20.92	88.76	832.6	26.3	
ПОЛДНИК :	САЛАТ ИЗ ВАРЕНых ОВОЩ.	180	3	20.2	12.6	189	20.5	К/К
	ЧАЙ	180	0.1	0	13	53.44	0.8	К/К
	БАТОН	40	2.3	0.2	15.1	71	0	480
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		5.4	20.4	40.7	313.44	21.3	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ		47.95	60.32	192.33	1641.94	50.74	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК :	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ							
	С МАСЛОМ СЛИВ.	180	8.98	9.37	35.51	262.68	1.32	№177
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.5	3.7	19.6	127.1	0.8	№126
	ВАФЛИ	30	0.8	1.02	23.2	106.2	0	№508
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		14.28	14.09	78.31	495.98	2.12	
ЗАВТРАК 2 :	Сок	140	0,75	0	15,5	63,3	3	№399
ОБЕД :	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТ.	200	8.8	9.4	16.6	150.9	0	№30
	МАКАРОННИК С МЯСОМ(ЗАПЕЧ.)	180	14.3	15.8	26.2	309	7.9	№627
	КОМПОТ	180	0.6	0	31,4	124	0,13	№126
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.38	19.1	91.8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		26.89	25.58	77.4	615	10.9	
УПЛОТНЁННЫЙ								
ПОЛДНИК :	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	62	6.7	14.5	0.2	151	0	№536
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	5.6	17.1	128.7	19.7	№123
	ЧАЙ	180	0.2	0	10.1	40	0.8	№431
	БАТОН	40	3.2	0.3	21	99.4	1.1	№480
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		13.6	20.4	48.4	419.1	21.6	
	ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:		59.17	63.87	210.11	1609.58	35.67	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7								
ЗАВТРАК :	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	5.05	5.65	23.37	161.33	1.29	№91
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.5	3.7	19.6	127.1	0.8	№126
	Б/Д С МАСЛОМ	40/5	5.04	6.3	20.6	156.3	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		14.59	15.65	63.57	444.73	2.09	
ЗАВТРАК 2 :	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1.6	0	22.1	100.8	10.5	№458
ОБЕД :								
	ЩИ С КАРТ.С МЯСОМ СО СМЕТ.	200	8.2	9.2	8.3	155.2	12.3	№36
	ПЛОВ	180	17.2	8.4	42.8	324	17.04	№601
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.6	0	31.4	124	0.13	№136
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.38	19.1	91.8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		29.44	17.98	102.7	701	33.67	
УПЛОТНЁННЫЙ								
ПОЛДНИК :	СЫРНИКИ С МОЛОКОМ СГУЩ.	150/20	15.3	18.6	40.2	326	0.43	№286
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1.3	0	10	39	0.03	№400
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		16.6	18.6	50.2	365	0.46	
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:		62.23	52.23	238.57	1611.53	46.72	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
ЗАВТРАК :	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	180	7	7.9	24.7	141	1.29	№42
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.08	3.5	17.6	118.9	1.6	№397
	Б/Д С МАСЛОМ	40/5	2.3	6.7	15.44	129	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		13.38	18.1	57.74	388.9	2.89	
ЗАВТРАК 2 :	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.75	0	15.5	63.3	3	№399
ОБЕД :	САЛАТ ИЗ ОГУРЦА	40	0,4	0	1,1	6	4,2	№70
	СУП КАРТ.С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/35	9.4	9.5	16.9	195	10.5	№29
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	60/20	16.6	6.9	14.6	181.5	0.4	№248
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130/20	3.1	5.1	19.7	133.4	10.1	№759
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.6	0	31.4	124	0.13	№126
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.38	19.1	91.8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		34.64	21.98	106	750.7	27.13	
УПЛОТНЁННЫЙ								
ПОЛДНИК :	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	8.6	7.3	36.9	303	0	№130
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.1	4.5	6.5	81	1	№435
	БАТОН	40	1.5	2	8.9	83.4	0	№480
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		14.2	13.8	52.3	467.4	1	
	ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:		62.97	53.88	231.54	1670.3	34.02	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
ЗАВТРАК :	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	180	6.07	8.18	27.32	207.24	1.32	№179
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.5	3.7	19.6	127.1	0.8	№126
	Б/Д С МАСЛОМ	40/5	7.9	14.3	13.04	214.5	0.6	№3
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		18.47	26.18	59.96	548.84	2.72	
ЗАВТРАК 2								
ОБЕД :								
	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	40	0.4	0	1.7	8.4	12	№71
	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ	200	9	6.4	9.2	119.7	10.5	№31
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	60	11.2	8.5	10.2	172	9.6	№314
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4.12	53.35	20.52	152.5	20.17	№321
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.44	0	23.9	97	0.8	№241
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.38	19.1	91.8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		28.2	68.63	84.62	641.4	53.07	
УПЛОТНЁННЫЙ								
ПОЛДНИК :	ОЛАДЫИ СО СГУЩ. МОЛОКОМ	140/20	11	10.5	69.15	417	0	№475
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1.3	0	10	39	0.03	№400
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		11.2	10.5	79.25	457	0.8	
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:		58.62	105.31	239.33	1710.54	59.59	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК :	КАША ВЯЗКАЯ "АССОРТИ"	180	4.5	5.6	23.1	163.3	1.29	№50
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.5	3.7	19.6	127.1	0.8	№126
	Б/Д С МАСЛОМ	40/5	6.3	7.9	25.8	195.4	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		15.3	17.2	68.5	485.8	2.09	
ЗАВТРАК 2	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.75	0	15.5	63.3	3	№399
ОБЕД :	САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТЫ	60	0.96	3.06	4.62	49.8	16.2	№45
	БОРЩ С КАП.СВ.И КАРТ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	4.14	6.94	18.79	99.21	7.8	№5
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60/30	9.78	11.66	16.41	210	7.37	№284
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4.12	53.35	20.52	152.5	20.17	№321
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.44	0	23.9	97	0.8	№241
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.38	19.1	91.8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		22.48	75.39	103.34	700.31	52.34	
УПЛОТНЁННЫЙ								
ПОЛДНИК :	БИТОЧКИ МАННЫЕ С ВАРЕНЬЕМ	140/20	6.6	7.4	50.03	262.5	4.2	№270
	ЧАЙ	180	0.2	0	10.1	40	0.8	№431
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		6.8	7.4	60.13	302.5	5	
	ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:		45.33	99.99	247.47	1551.91	62.43	