

МЕНЮ ПРИГОТОВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-6 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	150	5,17	6,67	23,46	172	72
	Сыр в нарезке	8	2,08	2,21	0,28	28	89
	Батон "Нарезной"	25	1,79	0,68	8,38	57	119
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,4	19,84	116	303
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	0	0	25,6	104	340
<b>Итого на завтрак</b>		<b>583</b>	<b>12,24</b>	<b>12,96</b>	<b>77,56</b>	<b>477</b>	
Обед	Салат из отварной моркови с растительным маслом	60	0,73	3,05	6,01	53	18,02
	Борщ со сметаной	200	3,11	6,08	17,16	137	100,01
	Котлета мясная	70	11,4	7,03	8,64	149	407
	Рис отварной	130	1,82	0,26	18,55	85	227
	Хлеб Ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90	93
	Компот из свежих фруктов	180	0,07	0,07	13,73	52	307
<b>Итого на обед</b>		<b>690</b>	<b>20,43</b>	<b>17,09</b>	<b>81,19</b>	<b>566</b>	
Уплотненный полдник	Птица тушеная с овощами	200	11,11	7,35	18,54	145	60
	Пирожок печеный с повидлом	70	4,77	3,89	41,51	219	404
	Хлеб "Пшеничный"	45	3,45	0,36	21,87	105	92
	Чай с молоком	200	1,3	1,46	15,61	77	310
<b>Итого на полдник</b>		<b>515</b>	<b>20,63</b>	<b>13,06</b>	<b>97,53</b>	<b>546</b>	

*Итого за день*

**53,3 43,11 256,28**

**1589**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1 День 2</i>							
Завтра 1	Пудинг Творожный	150	17,61	24,3	29,55	279	36
	Соус Яблочный	30	0,03	0,03	4,4	17	273
	Батон "Нарезной"	25	1,79	0,68	8,38	57	119
	Какао на молоке	200	3,77	3,9	12,81	100	300
Завтрак 2	Напиток йогуртовый	200	5,8	5	8,4	108	48
<b>Итого на завтрак</b>		<b>605</b>	<b>29</b>	<b>33,91</b>	<b>63,54</b>	<b>561</b>	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,73	3,05	6,01	53	18.02
	Суп-пюре из разных овощей	180	2,71	3,58	9,18	74	122
	Сухарики "Пшеничные"	20	1,52	0,16	9,72	47	34
	Бефстроганов из говядины	110	16,55	18,6	5,12	255	201
	Пюре картофельное	130	2,69	4,17	18,26	125	226
	Хлеб Ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90	93
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0	12,54	52	308
<b>Итого на обед</b>		<b>730</b>	<b>27,81</b>	<b>30,16</b>	<b>77,93</b>	<b>696</b>	
Уплотненный полдник	Каша гречневая с овощами	200	5,45	4,32	27,28	172	241
	Рыба припущенная	80	18,05	3,26	0,53	104	96
	Соус томатный	30	0,41	1,3	2,34	23	24
	Вафли	50	21,5	12,1	27,65	222	32
	Хлеб "Пшеничный"	45	3,45	0,36	21,87	105	92
	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	7,03	27	315.01
<b>Итого на полдник</b>		<b>605</b>	<b>49,06</b>	<b>21,38</b>	<b>86,7</b>	<b>653</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>105,87</b>	<b>85,45</b>	<b>228,17</b>	<b>1910</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1 День 3</i>							
Завтра 1	Суп молочный с крупой	150	3,14	3,33	13,49	95	127,01
	Сыр в нарезке	8	2,08	2,21	0,28	28	89
	Батон "Нарезной"	25	1,79	0,68	8,38	57	119
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,4	19,84	116	303
Завтрак 2	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67	82
<b>Итого на завтрак</b>		<b>533</b>	<b>10,81</b>	<b>10,22</b>	<b>56,69</b>	<b>363</b>	
Обед	Маринад овощной	60	1,02	6,02	7,25	85	400
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (т/о)	200	1,97	6,46	11,73	124	112.01
	Кнели из кур с рисом	80	14,66	11,73	5,05	198	324
	Пюре гороховое	130	14,77	3,78	32,6	226	54
	Хлеб Ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90	93
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	180	0	0	2,54	10	307.01
<b>Итого на обед</b>		<b>700</b>	<b>35,72</b>	<b>28,59</b>	<b>76,27</b>	<b>733</b>	
Уплотненный полдник	Голубцы ленивые	70	5,89	8,22	4,41	117	409
	Макароны отварные с маслом, сыром	150	6,77	5,55	28,25	192	235
	Печенье	50	3,8	0,4	24,3	117	33
	Хлеб "Пшеничный"	45	3,45	0,36	21,87	105	92
	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	7,03	27	315.01
<b>Итого на полдник</b>		<b>515</b>	<b>20,11</b>	<b>14,57</b>	<b>85,86</b>	<b>558</b>	

*Итого за день*

**66,64**

**53,38**

**218,82**

**1654**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
Завтра 1	Запеканка творожная с яблоком	150	2,76	4,32	37,8	198	75
	Соус клюквенный	30	0,14	2,5	0,91	61	13
	Батон "Нарезной"	25	1,79	0,68	8,38	57	119
	Масло сливочное	5	0,02	3,61	0,04	33	31.01
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,4	19,84	116	303
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	0	0	25,6	104	340
<b>Итого на завтрак</b>		<b>610</b>	<b>7,91</b>	<b>14,51</b>	<b>92,57</b>	<b>569</b>	
Обед	Салат картофельный	60	1,15	2,21	9,2	61	26,01
	Щи со свежей капустой со сметаной	200	2,06	5,13	6,96	84	115
	Котлета рыбная	70	11,15	2,36	8,49	99	311
	Овощи отварные с маслом сливочным	130	1,82	5,36	9,91	96	430
	Хлеб Ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90	93
	Напиток из плодов шиповника	180	0,58	0,22	24,25	98	345
<b>Итого на обед</b>		<b>690</b>	<b>20,06</b>	<b>15,88</b>	<b>75,91</b>	<b>569</b>	
Уплотненный полдник	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,95	0,64	32,82	160	286
	Печень по-строгановски	80	15,56	10,95	4,08	185	76
	Булочка "Сдобная"	70	5,05	6,22	41,32	240	415
	Хлеб "Пшеничный"	45	3,45	0,36	21,87	105	92
	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	7,03	27	315.01
	Груша	150	0,6	0,43	14,23	63	81
<b>Итого на полдник</b>		<b>515</b>	<b>29,21</b>	<b>18,21</b>	<b>107,12</b>	<b>780</b>	

**Итого за день**

**76,05 55,47 267,06**

**1918**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
Завтра 1	Каша пшеничная молочная	150	5,27	6,97	24,81	182	73,02
	Батон "Нарезной"	25	1,79	0,68	8,38	57	119
	Масло сливочное	5	0,02	3,61	0,04	33	31,01
	Сыр в нарезке	8	2,08	2,21	0,28	28	89
	Чай с молоком	200	1,3	1,46	15,61	77	310
Завтрак 2	Апельсин	100	1,35	0,3	12,15	60	80
<b>Итого на завтрак</b>		<b>488</b>	<b>11,81</b>	<b>15,23</b>	<b>61,27</b>	<b>437</b>	
Обед	Салат "Витаминный"	60	0,97	2,11	6,57	49	36,03
	Суп овощной с зеленым горошком	200	2,45	5,89	6,48	100	115,01
	"Ёжики" из говядины с рисом в томатно-сметанном соусе	70	9,45	9,87	8,2	162	204
	Пюре картофельное	130	2,69	4,17	18,26	125	226
	Хлеб Ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90	93
	Сок фруктовый	200	0	0	25,6	104	340
<b>Итого на обед</b>		<b>710</b>	<b>18,86</b>	<b>22,64</b>	<b>82,21</b>	<b>630</b>	
Уплотненный полдник	Запеканка морковная	200	5,49	6,14	33,91	201	232
	Джем	30	0,15	0	20,64	79	38
	Вафли	50	21,5	12,1	27,65	222	32
	Хлеб "Пшеничный"	45	3,45	0,36	21,87	105	92
	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	7,03	27	315,01
<b>Итого на полдник</b>		<b>525</b>	<b>30,79</b>	<b>18,64</b>	<b>111,1</b>	<b>634</b>	

*Итого за день*

**61,46 56,51 254,58**

**1701**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 1</b>							
Завтра 1	Каша пшеничная молочная	150	6,54	4,32	30,92	190	73,02
	Батон "Нарезной"	25	1,79	0,68	8,38	57	119
	Сыр в нарезке	8	2,08	2,21	0,28	28	89
	Масло сливочное	5	0,02	3,61	0,04	33	31,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,4	19,84	116	303
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	0	0	25,6	104	340
<b>Итого на завтрак</b>		<b>588</b>	<b>13,63</b>	<b>14,22</b>	<b>85,06</b>	<b>528</b>	
Обед	Икра из кабачков	60	0,04	0,4	0	4	27
	Борщ с фасолью и картофелем	200	1,61	7,33	7,13	131	126
	Плов из говядины	180	16,67	15,28	28,62	324	216
	Хлеб Ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90	93
	Напиток из плодов шиповника	180	0,58	0,22	24,25	98	345
<b>Итого на обед</b>		<b>670</b>	<b>22,2</b>	<b>23,83</b>	<b>77,1</b>	<b>647</b>	
Уплотненный полдник	Салат "Степной"	60	0,85	2,48	4,96	46	401
	Запеканка картофельная с печенью	150	19,18	6,28	23,4	221	338
	Печенье	50	3,8	0,4	24,3	117	33
	Хлеб "Пшеничный"	45	3,45	0,36	21,87	105	92
	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	7,03	27	315,01
<b>Итого на полдник</b>		<b>505</b>	<b>27,48</b>	<b>9,56</b>	<b>81,56</b>	<b>516</b>	

*Итого за день*

**63,31 47,61 243,72**

**1691**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 2</b>							
Завтрак	Сырники	130	20,03	26,12	24,26	265	142
	Соус клюквенный	30	0,14	2,5	0,91	61	13
	Батон "Нарезной"	25	1,79	0,68	8,38	57	119
	Масло сливочное	5	0,02	3,61	0,04	33	31.01
	Какао на молоке	200	3,77	3,9	12,81	100	300
Завтрак 2	Напиток йогуртовый	200	5,8	5	8,4	108	48
<b>Итого на завтрак</b>		<b>590</b>	<b>31,55</b>	<b>41,81</b>	<b>54,8</b>	<b>624</b>	
Обед	Салат из отварной моркови с растительным маслом	60	0,73	3,05	6,01	53	18.02
	Уха с крупой.	200	6,98	3,01	8,62	89	53,01
	Котлета мясная	70	11,4	7,03	8,64	149	407
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,4	4,03	16,66	119	74
	Хлеб Ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90	93
	Компот из свежих фруктов.	180	0,07	0,07	13,73	52	307
<b>Итого на обед</b>		<b>690</b>	<b>25,88</b>	<b>17,79</b>	<b>70,76</b>	<b>552</b>	
Уплотненный полдник	Икра из кабачков	60	0,04	0,4	0	4	27
	Макароны отварные с маслом, сыром	150	6,77	5,55	28,25	192	235
	Булочка "Сдобная"	70	5,05	6,22	41,32	240	415
	Хлеб "Пшеничный"	45	3,45	0,36	21,87	105	92
	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	7,03	27	315.01
	Банан	150	2,25	0,43	32,7	142	83
<b>Итого на полдник</b>		<b>525</b>	<b>17,41</b>	<b>11,29</b>	<b>96,76</b>	<b>710</b>	

**Итого за день**

**72,96 74,64 218,99**

**1915**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 3</b>							
Завтра 1	Омлет	130	1,18	6,49	1,77	71	10
	Батон "Нарезной"	25	1,79	0,68	8,38	57	119
	Масло сливочное	5	0,02	3,61	0,04	33	31.01
	Чай с молоком	200	1,3	1,46	15,61	77	310
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	0	0	25,6	104	340
<b>Итого на завтрак</b>		<b>560</b>	<b>4,29</b>	<b>12,24</b>	<b>51,4</b>	<b>271</b>	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,85	2,05	6,13	47	20.02
	Рассольник со сметаной	200	2,82	3,75	12,14	104	112
	Жаркое "По-домашнему"	180	16,72	15,14	19,52	288	208
	Хлеб Ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90	93
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0	12,54	52	308
<b>Итого на обед</b>		<b>670</b>	<b>24</b>	<b>21,54</b>	<b>67,43</b>	<b>581</b>	
Уплотненный полдник	Капуста тушеная	200	4,84	7,24	14,84	144	220
	Плюшка "Новосковская"	70	6,95	4,94	39,61	227	375
	Хлеб "Пшеничный"	45	3,45	0,36	21,87	105	92
	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	7,03	27	315.01
	Груша	150	0,6	0,43	14,23	63	81
<b>Итого на полдник</b>		<b>525</b>	<b>15,51</b>	<b>12,57</b>	<b>98,47</b>	<b>566</b>	

**Итого за день**

**43,8 46,35 217,3**

**1418**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 4</b>							
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,85	5,91	23,64	162	73
	Сыр в нарезке	8	2,08	2,21	0,28	28	89
	Батон "Нарезной"	25	1,79	0,68	8,38	57	119
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,4	19,84	116	303
Завтрак 2	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	48
<b>Итого на завтрак</b>		<b>583</b>	<b>16,72</b>	<b>17,2</b>	<b>60,54</b>	<b>471</b>	
Обед	Салат картофельный	60	1,15	2,21	9,2	61	26,01
	Секольник со сметаной	200	2,68	5,84	8,72	112	113
	Суфле рыбное	110	18,72	12,75	8,66	238	230
	Макароны отварные с маслом	130	4,17	4,56	27,92	170	229
	Хлеб Ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90	93
	Компот из свежих фруктов.	180	0,07	0,07	13,73	52	307
<b>Итого на обед</b>		<b>730</b>	<b>30,09</b>	<b>26,03</b>	<b>85,33</b>	<b>723</b>	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	200	3,81	11,2	20,37	199	333
	Кекс творожный	60	5,23	12,53	28,34	233	520
	Хлеб "Пшеничный"	45	3,45	0,36	21,87	105	92
	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	7,03	27	315,01
<b>Итого на полдник</b>		<b>505</b>	<b>12,69</b>	<b>24,13</b>	<b>77,61</b>	<b>564</b>	

*Итого за день*

*59,5 67,36 223,48*

*1758*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 5</b>							
Завтра 1	Каша гречневая молочная	150	5,64	7,36	22,86	180	74,01
	Сыр в нарезке	8	2,08	2,21	0,28	28	89
	Батон "Нарезной"	25	1,79	0,68	8,38	57	119
	Масло сливочное	5	0,02	3,61	0,04	33	31,01
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,46	0,11	7,28	29	315
Завтрак 2	Напиток йогуртовый	200	5,8	5	8,4	108	48
<b>Итого на завтрак</b>		<b>588</b>	<b>15,79</b>	<b>18,97</b>	<b>47,24</b>	<b>435</b>	
Обед	Салат "Витаминный"	60	0,97	2,11	6,57	49	36,03
	Суп "Крестьянский" со сметаной	200	2,56	4,9	16,28	120	118
	Биточки куриные	80	12,42	13,96	7,99	208	411
	Пюре картофельное	130	2,69	4,17	18,26	125	226
	Хлеб Ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90	93
	Напиток ягодный (клюква, брусника, смородина)	180	0,07	0,07	13,73	52	307
<b>Итого на обед</b>		<b>700</b>	<b>22,01</b>	<b>25,81</b>	<b>79,93</b>	<b>644</b>	
Уплотненный полдник	Рыба запеченая в омлете	100	22,86	15,87	6,47	260	209
	Свекла тушеная	130	2,62	3,2	14,04	84	228
	Печенье	50	3,8	0,4	24,3	117	33
	Хлеб "Пшеничный"	45	3,45	0,36	21,87	105	92
	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	7,03	27	315,01
<b>Итого на полдник</b>		<b>525</b>	<b>32,93</b>	<b>19,87</b>	<b>73,71</b>	<b>593</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>70,73</b>	<b>64,65</b>	<b>200,88</b>	<b>1672</b>	
Итого за 10 дней						17226	
Итого в среднем за 1 день						1722,6	