



МЕНЮ

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,8	5,8	43,7	248	0,5	7/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	0,5	14/10
	Батон с маслом	50/10	3,9	7,7	23,6	181	0	1/13
10.00	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10	1/0
обед:	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	50	0,81	3,31	5,37	54	20,2	3/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,49	2,54	6,01	53	10,8	6/2
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	80	12,8	12,7	4,8	184	0,4	7/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	3,1	4,1	25,6	139	4,4	44/3
	Комполт из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	72	50,2	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0	9/0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0	8/0
уплотненный полдник:	Запеканка из творога с морковью / Суфле из овощей *	150 / 100	20,3	17,6	20,2	319	0,9	13/5 (41/3)
	Молоко сгущенное / Соус молочный (для подачи блюд) *	20 / 50	13,6	11,8	13,5	213	0,6	17/0 (1/11)
	Чай	200	0,1	0	9,3	36	0,8	10/10
	Вафли	70	3,2	2,8	80,9	350		7.309/1
Итого за первый день:		1620	70,85	66,78	224,11	1738,83	79,1	
День 2								
завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	28,6	178	0,4	5/4

	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	80	0,5	13/10
	Батон с маслом	50/10	3,9	7,7	23,6	181	0	1/13
10.00	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10	4/0
обед:	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,9	60	5,5	14/1
	Борщ со сметаной	200	2,2	5,4	12,7	100	10,8	2/2
	Мясо говядины тушеное с овощами	200	15,7	15,7	21,9	285	10,7	3/8
	Компот из кураги и изюма	200	0,7	0	23,7	85	50,2	4/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0	9/0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0	8/0
уплотненный полдник:	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,4	2,2	25,8	131	0	45/3
	Биточки рыбные / Рыба (филе) припущенная с молоком и овощами *	80 / 70	11	1,6	6,4	84	0,5	9/7 (3/7)
	Чай с молоком	200	0,1	0	9,3	36	0,8	12/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0	7/0
Итого за второй день:		1740	45,95	50,12	191,54	1565,89	107,5	
День 3								
завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	29,2	202	0,4	8/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	80	0,5	13/10
	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5	6,6	14,1	137	0,1	4/13
10.00	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,65	10	1/0
обед:	Суп-пюре из разных овощей	200	2,7	3,6	11,2	81	6,2	27/2
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) без соуса	100	9,5	6,5	7,9	123	2,7	32/8
	Соус сметанный	50	0,6	3,6	2,2	44	0	6/11
	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	19,3	71	50,1	4/10
	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,17	10,75	52,6	0	34/2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0	8/0
уплотненный полдник:	Омлет запеченный или паровой	100	9,8	13,1	1,7	164	0,1	2/6
	Кефир	200	5,8	6,4	8	117	1,4	7.366
	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	33,8	188	0,1	8/12

Итого за третий день:		1595	47,15	47,85	186,91	1325,47	86,5	
День 4								
завтрак:	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5	5,9	26,4	175	0,5	16/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	80	0,5	13/10
	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5	6,6	14,1	137	0,1	4/13
10.00	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10	4/0
	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	3,3	6,5	53	2,2	10/1
обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,7	1,1	12,2	63	2,4	18/2
	Мясо кур отварное в соусе	100	12,2	13,1	2,2	175	0,6	2/9
	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	94	31,3	8/3
	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18,2	65	89	15/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0	9/0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0	8/0
уплотненный полдник:	Тефтели рыбные в соусе	80	6,8	3,7	6,9	87	0,4	11/7
	Картофельное пюре	130	3,1	4,2	22,3	135	10,7	3/3
	Чай	200	0,1	0	9,3	36	0,8	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0	7/0
Итого за четвертый день:		1785	45,78	42,02	195,04	1277,15	162,3	
День 5								
завтрак:	Зпеканка из творога с изюмом	150	24,3	14,4	26,2	331	0,3	11/5
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,8	0	17/0
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	80	0,5	13/10
	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5	6,6	14,1	137	0,1	4/13
10.00	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10	1/0
обед:	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,6	6	2,8	65	13,5	15.январь
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4	18,6	118	28,4	17/2
	Картофельное пюре с морковью	150	3,1	4,2	22,3	135	10,7	4/3
	Тефтели из мяса говядины	80	11,4	9,7	8,4	163	1,1	20/8
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,4	0,1	20	71	70,1	7/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0	9/0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0	8/0

уплотненный полдник:	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	200	6	6	28,4	188	0,5	19/4
	Чай	200	0,1	0	9,3	36	0,8	10/10
	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	33,8	188	0,1	8/12
	с фаршем из свежей капусты и яйцом	20	0,7	1,1	1,5	17	4,5	19/12
Итого за пятый день:		1785	64,4	55,91	250	1688,63	143,1	
День 6								
завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6	5,3	33,7	195	0,4	14/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,56	24,5	135	0,5	14/10
	Батон с маслом	50/10	3,9	7,7	23,6	181	0	1/13
10.00	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10	1/0
обед:	Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	50	0,8	3,3	6	53	15	4/1
	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	13,7	93	5,4	5/2
	Макаронны изделия отварные	150	5,3	3,8	34,3	188	0	43/3
	Гуляш из мяса говядины	80	11,9	12,6	4,3	176	0,4	11/8
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	72	50,2	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0	9/0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0	8/0
уплотненный полдник:	Суфле творожное	150	14,7	12,1	13,9	224	0,2	19/5
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,8	0	17/0
	Кефир	200	5,8	6,4	8	117	1,4	7.366
	Печенье	20	1,5	3,3		35,8		7.308
Итого за шестой день:		1590	61	61,86	220,1	1641,43	68,5	
День 7								
завтрак:	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	60	1	4	6,5	65	24,26	03.январ
	Омлет запеченый или паровой	100	9,8	13,1	1,7	164	0,1	2/6
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	80	0,5	13/10
	Батон с маслом	50/10	5	6,6	14,1	137	0,1	1/13
10-00	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10	2/0
обед:								
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,9	60	5,5	14/1

	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,8	4,5	13,9	99	6,7	11/2
	Плов из отварного мяса говядины	200	19,1	17,5	34,9	368	1,5	5/8
	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	19,3	71	50,1	4/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0	9/0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0	8/0
уплотненный полдник:	Биточки (котлеты) рыбные	80	11	1,6	6,4	84	0,5	9/7
	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	112	37,6	8/3
	Чай	200	0,1	0	9,3	36	0,8	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0	7/0
Итого за седьмой день:		1730	60,79	57,52	174,94	1441,15	129,4	
День 8								
завтрак:	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	32,5	206	0,4	11/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	80	0,5	13/10
	Батон с маслом	50/10	3,9	7,7	23,6	181	0	1/13
	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10	1/0
обед:	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	50	0,6	4,1	6,8	62	1,6	24/1
	Суп-пюре из картофеля	200	2,5	2,6	12,7	82	4,8	25/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,4	11,1	5,2	166	0	14/8
	Рагу из овощей с соусом молочным	150	3,1	5,3	16,9	119	10,6	19/3
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,4	0,1	20	71	70,1	7/10
	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,17	10,75	52,6	0	34/2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0	8/0
уплотненный полдник:	Запеканка из творога	150	25,3	14,4	20,1	313	0,3	9/5
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,8	0	17/0
	Кефир	200	5,8	6,4	8	117	1,4	7.366
	Печенье	20	1,5	3,3		35,8		7.308
Итого за восьмой день:		1640	68,59	62,46	197,51	1601,39	98,1	
День 9								
завтрак:	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,1	5,9	26,2	172	0,5	18/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	80	0,5	13/10
	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5	6,6	14,1	137	0,1	4/13

10.00	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10	4/0
обед:	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,8	3,3	5,9	52	18,8	5/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,8	4,4	11,7	88	6,4	31/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14,3	11,7	12,1	211	0,3	5/9
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	22,3	135	10,7	3/3
	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	19,3	71	50,1	4/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0	9/0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0	8/0
уплотненный полдник:	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,8	6,7	7,2	92	3,9	32/1
	Тефтели рыбные	80	6,8	3,7	6,9	87	0,4	11/7
	Чай	200	0,1	0	9,3	36	0,8	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0	7/0
Итого за девятый день:		1510	46,78	47,22	165,34	1314,44	83,7	
День 10								
завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	32,5	206	0,4	15/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	80	0,5	13/10
	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5	6,6	14,1	137	0,1	4/13
10-00	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10	1/0
обед:	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,6	6	2,8	65	13,5	15/1
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,8	4,4	12,6	92	8,4	10/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	15,4	14,1	30,8	303	14,4	36/8
	Соус молочный (для подачи к обеду)	50	1	2,9	3,4	43	0,1	1/11
	Напиток из шиповника	200	0,7	0	23,7	85	50,2	15/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0	9/0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0	8/0
уплотненный полдник:	Гарнир овощной сборный	150	3,9	3,9	19,7	118	6,7	36/3
	Чай	200	0	0	9,1	35	0	10/10
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	70	4,1	3,5	43,7	215	0,1	17-2/12
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0	7/0

Итого за десятый день:		1735	46,36	53,3	241,6	1524,51	110,4	
Итого за весь период		16730	557,65	544,64	2047,1	15118,89	1068,6	
Среднее значение за период		1673	55,77	54,46	204,71	1511,89	106,86	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								