

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 летний период

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая 3-7	150	2	3	14	90	174
	Бутерброд с маслом 3-7	45/5	3	4	18	115	1
	Чай	200					134,01
	Конфеты шоколадные	20	1	2	16	82	176
Итого за Завтрак		420	6	9	48	287	
Завтрак2	Снежок 3-7	200	6	5	22	156	209
		200	6	5	22	156	
Итого за Завтрак2		200	6	5	22	156	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями 3-7	200	5	5	11	113	34
	Гречка отварная 3-7	120		3		121	459
	Котлета мясная	70	16	13	6	203	493
	Соус томатный с овощами	30	1		3	18	349
	Зеленый горошек 3-7	30	2		2	17	166
	Компот из сушеных фруктов	200			15	60	376
	Хлеб 3-7	60	5	1	27	137	167
	Итого за Обед	710	29	22	64	669	
Полдник	Ватрушка с творогом 3-7	100	14	23	44	383	183
	Чай	50					134,01
	Итого за Полдник	150	14	23	44	383	
Ужин	Каша "Дружба" молочная 3-7	200	6	10	27	224	454
	Чай	200					134,01
	Яблоки 1,5-3	100	1	1	15	71	400
	Итого за Ужин	500	7	11	42	295	
Итого за день		1 980	62	70	220	1790	

(лист 2)

Рацион: 3-7 летний период

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная 3-7	200	7	10	37	273	488
	Бутерброд с маслом 3-7	40/5	3	3	16	104	1
	Чай с лимоном 3-7	150			11	47	393
	Итого за Завтрак	395	10	13	64	424	
Завтрак2	Снежок 3-7	100	3	3	11	78	209
	Итого за Завтрак2	100	3	3	11	78	
Обед	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	6	6	17	145	44
	Рыба под омлетом 3-7	120	20	30	4	163	151
	Рис отварной	90	2	3	24	132	315
	кукуруза консервированная	30	1		3	16	494
	Компот из чернослива 3-7	200			15	60	485
	Хлеб 3-7	60	5	1	27	137	167
Итого за Обед		700	34	40	90	653	
Полдник	пирожок с капустой 3-7	60	3	2	15	88	247
	Чай	150					134,01
	Итого за Полдник	210	3	2	15	88	
Ужин	Лапша отварная с маслом и сыром 3-7	200	8	18	31	321	260
	Чай с сахаром	150			9	36	392
	Груша	100			10	47	368
	Итого за Ужин	450	8	18	50	404	
Итого за день		1 855	58	76	230	1647	

Рацион: 3-7 летний период

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая 3-7	200	8	10	34	259	185
	Бутерброд с маслом 3-7	45/5	3	4	18	115	1
	Чай	200					134,01
	Итого за Завтрак	450	11	14	52	374	
Завтрак2	Снежок 3-7	100	3	3	11	78	209
	Итого за Завтрак2	100	3	3	11	78	
Обед	Суп с домашней лапшой 3-7	200	9	11	18	206	460
	перловка отварная 3-7	200	6	1	41	201	152
	курица порционная 3-7	80	20	20		263	292
	Огурец свежий	40			1	4	410
	Кисель 3-7	200			15	60	23
	Хлеб 3-7	60	5	1	27	137	167
	Итого за Обед	780	40	33	102	871	
Полдник	Пряник	50	4	3	36	185	496
	Чай	200					134,01
	Итого за Полдник	250	4	3	36	185	
Ужин	Сосиска 3-7	80	6	14		152	9
	Чай	200					134,01
	Апельсин 1,5-3	100	1		12	65	48
	Итого за Ужин	380	7	14	12	217	
Итого за день		1 960	65	67	213	1725	

(лист 4)

Рацион: 3-7 летний период

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная 3-7	200	3	4	25	151	187
	Бутерброд с сыром 3-7	45/5/7	7	5	19	149	3
	Чай с сахаром	200			12	48	392
	Итого за Завтрак	457	10	9	56	348	
Завтрак2	Кефир	100	3	3	4	51	182
	Итого за Завтрак2	100	3	3	4	51	
Обед	суп гороховый	200	11	6	27	204	169
	Плов с мясом 3-7	200	18	18	32	365	451
	Помидор свежий	30			1	7	101
	Компот из изюма 3-7	180			23	94	376
	Хлеб 3-7	60	5	1	27	137	167
	Итого за Обед	670	34	25	110	807	
Полдник	булочка к чаю	60	6	7	32	217	485
	Сок 3-7	200	2		40	184	399
	Итого за Полдник	260	8	7	72	401	
Ужин	Картофельное пюре 3-7	120	4	4	30	175	321
	Сельдь соленая 3-7	30	2	4		45	487
	Чай	200					134,01
	Итого за Ужин	350	6	8	30	220	
Итого за день		1 837	61	52	272	1827	

Рацион: 3-7 летний период

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом 3-7	200	4	6	23	158	178
	Бутерброд с маслом 3-7	45	3	3	16	104	1
	Какао с молоком 3-7	200			16	69	397
	Итого за Завтрак	445	7	9	55	331	
Завтрак2	йогурт 2,5% 3-7	100	5	3	4	68	171
	Итого за Завтрак2	100	5	3	4	68	
Обед	Суп рассольник со сметаной на м/б 3-7	200	6	8	12	139	179
	Лапша отварная со сливочным маслом	130	5	5	31	187	190
	Печень по-строгановски 3-7	90	17	7	9	171	102
	Огурец соленый	30			1	4	482
	Отвар шиповника	200			18	76	129
	Хлеб 3-7	60	5	1	27	137	167
	Итого за Обед	710	33	21	98	714	
Полдник	Крендель сахарный 3-7	55	20	18	39	398	168
	Чай	200					134,01
	Итого за Полдник	255	20	18	39	398	
Ужин	Омлет натуральный 3-7	70	7	13		142	215
	Чай	200					134,01
	Банан	200	3	1	46	211	483
	Итого за Ужин	470	10	14	46	353	
Итого за день		1 980	75	65	242	1864	

(лист 6)

Рацион: 3-7 летний период

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200	3	4	25	151	180
	Бутерброд с маслом 3-7	50/5	3	4	19	127	1
	Чай	200					134,01
	Мармелад	20			16	65	458
	Итого за Завтрак	475	6	8	60	343	
Завтрак2	Сок 3-7	100	1		20	92	399
	Итого за Завтрак2	100	1		20	92	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями 3-7	200	5	5	11	113	34
	перловка отварная 3-7	120	3		25	121	152
	Гуляш мясной 3-7	90	16	16	5	224	142
	Икра кабачковая 3-7	30	1	3	2	36	1
	Компот из изюма 3-7	200			25	104	376
	Хлеб 3-7	60	5	1	27	137	167
	Итого за Обед	700	30	25	95	735	
Полдник	Горячий бутерброд с сыром	55	7	9	19	183	491
	Чай с сахаром	200			12	48	392
	Итого за Полдник	255	7	9	31	231	
Ужин	Запеканка творожная 3-7	100	38	16	14	358	79
	Сгущенное молоко 3-7	25	2	2	14	82	490
	Чай	200					134,01
	Итого за Ужин	325	40	18	28	440	
Итого за день		1 855	84	60	234	1841	

Рацион: 3-7 летний период

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая 3-7	200	8	10	34	259	185
	Бутерброд с маслом 3-7	45/5	3	4	18	115	1
	Чай с лимоном 3-7	200			15	62	393
	Итого за Завтрак	450	11	14	67	436	
Завтрак2	Снежок 3-7	100	3	3	11	78	209
	Итого за Завтрак2	100	3	3	11	78	
Обед	суп щи со сметаной 3-7	200	5	8	11	136	32
	Картофельное пюре 3-7	120	4	4	30	175	321
	котлета рыбная запеченная 3-7	70	21	4	10	160	255
	Соус томатный с овощами	30	1		3	18	349
	Зеленый горошек 3-7	40	2		3	22	166
	Компот из изюма 3-7	180			23	94	376
	Хлеб 3-7	60	5	1	27	137	167
	Итого за Обед	700	38	17	107	742	
Полдник	Булочка сахарная 1,5-3	55	22	19	39	413	76
	Чай	200					134,01
	Итого за Полдник	255	22	19	39	413	
Ужин	суп молочный с макаронными изделиями	200	7	9	26	208	93
	Чай	200					134,01
	Апельсин 1,5-3	100	1		12	65	48
	Итого за Ужин	500	8	9	38	273	
Итого за день		2 005	82	62	262	1942	

(лист 8)

Рацион: 3-7 летний период

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом 3-7	200	4	6	23	158	178
	Бутерброд с маслом 3-7	45/5	3	4	18	115	1
	Чай	200					134,01
	Итого за Завтрак	450	7	10	41	273	
Завтрак2	Морс ягодный	200			20	80	492
	Итого за Завтрак2	200			20	80	
Обед	Суп манный с гречками 3-7	200	6	6	10	113	133
	Сложный гарнир (капуста, картофель) 3-7	120	3	7	21	159	47
	курица порционная 3-7	80	20	20		263	292
	Компот из чернослива 3-7	200			15	60	485
	Огурец соленый	40			1	5	482
	Хлеб 3-7	60	5	1	27	137	167
	Итого за Обед	700	34	34	74	737	
Полдник	Печенье 3-7	40	6	7	57	317	1
	Снежок 3-7	100	3	3	11	78	209
	Итого за Полдник	140	9	10	68	395	
Ужин	Вареники с картофелем	200/10	5	5	34	204	495
	Чай	200					134,01
	Банан	200	3	1	46	211	483
	Итого за Ужин	610	8	6	80	415	
Итого за день		2 100	58	60	283	1900	

Рацион: 3-7 летний период

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" молочная 3-7	200	6	10	27	224	454
	Бутерброд с сыром 3-7	45/5/7	7	5	19	149	3
	Какао с молоком 3-7	200			16	69	397
	Итого за Завтрак	457	13	15	62	442	
Завтрак2	Кефир 1,5-3	100	4	3	5	64	207
	Итого за Завтрак2	100	4	3	5	64	
Обед	Борщ с картофелем со сметаной	200	4	3	20	127	58
	Рис отварной	130	3	5	34	190	315
	Гуляш из сердца 3-7	90	17	7	9	171	184
	кукуруза консервированная	30	1		3	16	494
	Компот консервированный 3-7	200			15	60	57
	Хлеб 3-7	60	5	1	27	137	167
Итого за Обед		710	30	16	108	701	
Полдник	Зефир	40	1	1	31	142	37
	Чай	200					134,01
	Итого за Полдник	240	1	1	31	142	
Ужин	запеканка картофельная с мясом	200	17	17	28	332	291
	Чай с сахаром	200			12	48	392
	Яблоки 1,5-3	100	1	1	15	71	400
	Итого за Ужин	500	18	18	55	451	
Итого за день		2 007	66	53	261	1800	

(лист 10)

Рацион: 3-7 летний период

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная 3-7	200	3	4	25	151	187
	Бутерброд с маслом 3-7	50/5	3	4	19	127	1
	Чай	200					134,01
	сушка малютка	20	1	1	5	27	164
	Итого за Завтрак	475	7	9	49	305	
Завтрак2	Снежок 3-7	100	3	3	11	78	209
	Итого за Завтрак2	100	3	3	11	78	
Обед	Суп картофельный на мясном бульоне 3-7	200	6	6	17	144	140
	Лапша отварная со сливочным маслом	120	5	4	29	173	190
	Котлета мясная	70	16	13	6	203	493
	Помидор свежий	30			1	7	101
	Компот из сушеных фруктов	200			15	60	376
	Хлеб 3-7	60	5	1	27	137	167
	Итого за Обед	680	32	24	95	724	
Полдник	блинчики дрожжевые	55	4	1	33	158	542
	Сгущенное молоко 3-7	25	2	2	14	82	490
	Чай	200					134,01
Итого за Полдник		280	6	3	47	240	
Ужин	Каша рисовая молочная жидкая 3-7	200	7	9	42	276	185
	Чай	200					134,01
	груша 1,5-3	100	1		15	71	368
Итого за Ужин		500	8	9	57	347	
Итого за день		2 035	56	48	259	1694	

