Примерное меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 лет 11 часов

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Чай с сахаром	200			10	40	411,01
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сахаром	200	7,69	4,72	55,76	300,28	219,05
	Бутерброды с маслом	47	3	5	19	140	1,02
итого за завтрак			11	10	86	480,28	
Завтрак 2	Банан	120	2	1	25	117	130,01
Итого за 2 завтрак			2	1	25	117	
обед	Суп картофельный с клецками	250	6	8	16	160	91,01
	Голубцы ленивые	250	15,82	35,38	16,27	457,5	315,03
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	100,8	394,01
	Хлеб ржаной	40	3		14	66	421,01
итого за обед			25,94	43	70,26	784,3	
полдник	Запеканка из творога с вареньем	180	21	15	42	387	
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,94	965
	Печенье	40	3		19	88	420,01
итого за полдник			14,96	15,85	85,25	570,94	
Итого за день:			53,9	69,85	266,51	1952,52	
День 2							
завтрак	Омлет натуральный	150	12,74	16,05	8,47	22,29	229,02
	Кофейный напиток с молоком	200	6	6	20	157	414,01
	Бутерброды с маслом и сыром	57	6	7	19	163	3,03
итого за завтрак			25	29	47	542,29	
Завтрак2	Яблоки	100			10	40	140,01
Итого за 2 завтрак					10	40	
обед	Борщ с мясом	250	6,5	15,4	14,1	221	68,01
	Плов	250	16,63	35,74	31,5	514,85	321,01
	Компот из свежемороженых ягод	180			15	60	123,02

	Хлеб ржаной	40	3		14	68	421,01
итого за обед			28	56	77	924	
полдник	Винегрет овощной	150	2,66	4,29	13,37	102,73	46
	Яйцо вареное вкрутую	25	3	3		39	406,01
	Кисель витаминизи- рованный	180			23	92	118,01
	Хлеб пшеничный	40	3		19	88	420,01
итого за полдник			9	7	55	319	
Итого за день:			62	92	189	1825,29	
День 3							
завтрак	Каша пшениная жидкая	200	8,24	9,33	38	268,81	0,38
	Чай с сахаром	200			10	38	411,01
	Бутерброды с маслом	47	3	5	19	140	1,02
итого за завтрак			11	14	67	438	
Завтрак2	Сок	180	1		18	76	130,01
Итого за 2 завтрак			1		18	76	
обед	Салат из свеклы	70	1	5	6	72	34,01
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4	6	16	137	89
	Пюре картофельное	150	4	5	22	143	339,01
	Печень по- строгановски	80	10	5	7	109	102,01
	Хлеб ржаной	40	3		14	66	421,01
	Кисель витаминизи- рованный	180			23	95	118,01
итого за обед			22	21	88	629	
полдник	Запеканка из творога с джемом	180	21	15	42	390	251
	Молоко кипяченое	180	5	6	8	104	419,01
	Хлеб пшеничный	40	3		19	88	420,01
итого за полдник			29	21	69	582	
Итого за день:			63	56	242	1725	
День 4							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	210	6	6	23	170	100,02
	Какао с молоком	200	6	6	19	154	416,01
	Бутерброды с маслом и сыром	57	6	7	19	163	3,03
итого за завтрак			18	19	61	487	
Завтрак2	Фрукты	180	5	6	7	102	420
Итого за 2 завтрак			5	6	7	102	
обед	Рассольник на мясном бульоне	250	5	9	13	153	80,01

	Капуста, тушенная в молоке	220	5	3	15	107	355,01
	Котлеты, биточки, шницели рубленые с подливой	80	15	16	15	264	299,01
	Хлеб ржаной	40	3		14	68	421,01
	Компот из сухофруктов	180	2	6	20	142	394,01
итого за обед			30	34	77	734	
полдник	Рагу из овощей с соусом сметанным	150	3	11	15	171	148,01
	Чай с лимоном	180			8	32	412,01
	Яблоки	100			10	40	140,01
	Хлеб пшеничный	40	3		19	88	420,01
итого за полдник			6	11	52	331	
Итого за день:			59	70	197	1654	
День 5							
завтрак	Каша манная жидкая	210	7	9	34	241	0,39
	Кофейный напиток с молоком	200	6	6	20	157	414,01
	Бутерброды с маслом и сыром	57	6	7	19	168	3,03
итого за завтрак			19	22	73	566	
Завтрак2	Сок	180	1		18	76	130,01
Итого за 2 завтрак			1		18	76	
обед	Салат из горошка зеленого консервированного и огурца	70	1	4	3	53	10,01
	Суп рыбный	250	11	8	10	155	41,01
	Рыба, припущенная с овощами с соусом томатным	150	14	4	5	106	258,01
	Пюре картофельное	150	4	5	22	143	339,01
	Компот из свежемороженых ягод	180			15	60	123,02
	Хлеб ржаной	40	3		14	66	421,01
итого за обед			33	21	69	597	
полдник	Булочка домашняя	100	6	11	47	307	469,01
	Кефир, простокваша, ряженка, молоко	180	5	6	7	101	420
итого за полдник			11	17	54	413	
Итого за день:			64	60	214	1652	
Неделя 2							
День 6							
завтрак	Каша рассыпчатая с маслом и	150	4	2	24	132	179,02

	сахаром гречневая						
	Бутерброды с маслом	47	3	5	19	140	1,02
	Чай с сахаром	200			10	340	411,01
итого за завтрак			7	7	53	303	
Завтрак2	Сок	180	1		18	76	130,01
Итого за 2 завтрак			1		18	76	
обед	Салат из картофеля с солеными огурцами	150	3	4	20	130	23,02
	Борщ с капустой (квашеной капустой) картофелем	200	2	6	8	95	63,01
	Рулет с луком и яйцам – соус сметанный	110	14	32	7	373	312,01
	Кисель витаминизированный	180			23	95	118,01
	Хлеб ржаной	40	3		14	66	421,01
итого за обед			22	42	72	754	
полдник	Сырники из творога с вареньем	140	20	16	47	412	245,02
	Молоко кипяченое	180	3,22	4,5	8,6	95,9	419,01
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	420,01
итого за полдник			28	22	74	606	
Итого за день:			58	71	217	1739	
День 7							
завтрак	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	210	7,39	9,18	29,79	231,34	0,4
	Чай с молоком или сливками	200	2,76	3,07	15,46	100,51	413,02
	Бутерброды с маслом	47	3,22	5,48	19,41	139,84	1,02
итого за завтрак			13,37	17,73	64,66	471,69	
Завтрак2	Сок	180	5,22	5,76	7,2	101,52	420
Итого за 2 завтрак			5,22	5,76	7,2	101,52	
обед	Салат из свежих огурцов	70	0,52	5,06	1,63	54,14	13,01
	Суп картофельный с бобовыми	250	8,84	9,05	18,14	189,37	87,01
	Гуляш из отварного мяса	100	13,4	31,48	2,97	348,8	293,01
	Пюре картофельное	150	4	5	22	143	339,01
	Компот из сушеных фруктов	180	2	6	20	142	394,01
	Хлеб ржаной	40	3		14	66	421,01
итого за обед			31,76	56,59	78,74	943,31	
полдник	Овощи в молочном соусе жидком	200	5,1	5,06	20,38	147,46	350,01

	Кисель витаминизированный	180			23	95	118,01
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	420,01
итого за полдник			8,1	5,06	62,38	189	
Итого за день:			58,45	85,14	212,98	1705,52	
День 8							
завтрак	Каша рисовая жидкая с маслом и сахаром	210	6,18	7,82	32,82	226,3	199,02
	Какао с молоком	200	6	6	19	154	416,01
	Бутерброды с маслом	47	3,22	5,48	19,41	139,84	1,02
итого за завтрак			15	19	71	520,14	
Завтрак2	Яблоки	100			10	40	140,01
Итого за 2 завтрак					10	40	
обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	70	1,15	5,08	4,51	68,36	14,01
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,66	9,59	10,41	150,59	73
	Жаркое домашнему	250	14,82	30,87	2,56	439,35	292
	Компот из сушеных фруктов	150	0,94	0	24,26	100,8	394
	Хлеб ржаной	40	3		14	68	421,01
	итого за обед			26,46	50,98	69,64	861,66
полдник	Пудинг из творога (запеченный) - с повидлом	180	19	14,6	48,5	401,4	249,01
	Молоко кипяченое	180	3,22	4,5	8,6	95,9	419,01
	Печенье	25	2	2	19	102	402,01
итого за полдник			24,22	21,10	76,1	599,3	
Итого за день:			65,68	91,08	226,74	2171,69	
День 9							
завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом и сахаром	210	7	8	35	240	182,01
	Бутерброды с маслом и сыром	57	6	7	19	163	3,03
	Кофейный напиток с молоком	200	6	6	20	158	414,01
итого за завтрак			19	21	74	561	
Завтрак2	Банан	120	2	1	25	117	509
Итого за 2 завтрак			2	1	25	117	
обед	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	3,74	1,7	10,18	70,98	44
	Изделия макаронные отварные	130	4,6	3,3	19,9	127,7	246

	Суфле из отварной курицы	80	16,72	14,32	3,52	209,84	110
	Кисель витаминизированный	180			23	92	118,01
	Хлеб ржаной	40	3		14	68	421,01
итого за обед			28,06	19,32	70,6	568,4	
полдник	Пюре картофельное	150	3,56	4,61	21,89	145	
	Рыба отварная	40	3,05	3,2	1,13	45,52	
	Чай с сахаром	200			10	40	
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	420,01
итого за полдник			9,61	7,81	51,92	324,52	
Итого за день:			58,67	49,13	221,52	1570,92	
День 10							
завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	210	6	8	31	220	66,01
	Бутерброды с маслом	47	3	5	19	133	1,02
	Чай с сахаром	200			10	40	411,01
итого за завтрак			9	13	60	393	
Завтрак2	Сок	180	1		18	76	130,01
Итого за 2 завтрак			1		18	76	
обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	70	1	5	5	69	37,01
	Рыба, запеченная в омлете	200	29	26	8	382	263,01
	Суп рыбный со сметаной	250	11	7	9	143	41,02
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	100,8	122
	Хлеб ржаной	40	3		14	68	421,01
итого за обед			44,94	38	60,26	762,8	
полдник	Булочка ванильная	100	8,59	7,51	56,33	327,2	450,01
	Кисель витаминизированный	180			23	92	118,01
	Яблоки	100			10	40	140,01
итого за полдник			9	8	89	464	
Итого за день:			63,94	59	227,26	1691	
Среднее значение за период:						1768,94	