

СОГЛАСОВАНО

Медицинская сестра

Будылина Л.П.

11 01 21

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Фролова Е.В.

(должность)

11 01 21

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастна

я Дети 3-7 лет

категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая	200	6,10	6,68	27,36	194	303
	Сыр (порциями) (Плавленый)	15	3,08	3,45	0,34	44,5	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	15,50	13,21	44,48	432,62	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	20,00	2,00	58,00	330	
ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	Н
	Суп картофельный с клецками	200	2,84	3,68	15,04	115,4	108
	Рагу из овощей	150	2,54	15,71	12,28	202,86	143
	Сосиски, сардельки отварные	80	8,07	22,62	0,36	238,54	243
	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,44	0,10	34,00	141,2	346
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	16,69	42,66	62,88	812,95	
УПЛОТНЕНН	Запеканка манная с изюмом (с соусом)	150	5,37	5,18	53,32	282,69	186
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	200	0,12	0,06	12,40	50,9	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		390	8,65	5,64	66,56	427,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	60,84	63,51	231,92	2002,68	
День 2							

ЗАВТРАК	Оладьи (с маслом)	150	10,92	17,57	57,81	433,12	401
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	14,20	17,99	72,35	582,5	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	20,00	2,00	58,00	330	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,8	88
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	8,81	4,05	3,04	88,8	229
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	128
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	16,79	17,79	60,56	581,21	
УПЛОТНЕНН	Сырники из творога (с маслом)	150	25,74	29,73	16,66	436,37	219
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		390	32,98	33,67	35,08	648,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	83,97	71,45	225,99	2142,2	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	5,56	9,74	38,50	264,54	181
	Сыр (порциями) (Плавленый)	15	3,08	3,45	0,34	44,5	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	200	0,12	0,06	12,40	50,9	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	11,92	13,65	52,08	453,46	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	20,00	2,00	58,00	330	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,22	13,22	118,6	102
	Жаркое по-домашнему	200	18,52	20,68	18,94	337,14	259
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	Н
	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	80,28	73
	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,8	387
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	27,48	29,78	68,64	757,77	
УПЛОТНЕНН	Винегрет овощной	150	2,08	15,03	9,83	183	67
	Сельдь рубленая	50	5,84	3,76	5,50	79,25	78
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,9	Н
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н

ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460	13,44	21,53	62,13	571,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1825	72,84	66,96	240,85	2112,7	
День 4							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Каша вязкая	200	6,10	6,68	27,36	194	303
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	9,46	14,35	42,03	409,38	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	20,00	2,00	58,00	330	
ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	Н
	Лапша домашняя	200	24,34	7,78	109,18	678,2	114
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	150	3,09	4,86	14,15	112,65	321
	Тефтели 1-й вариант	80	5,91	6,55	7,80	114,18	278
	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,10	0,00	29,06	113,8	360
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	36,24	19,74	161,39	1133,78	
УПЛОТНЕНН	Рыба, запеченная под молочным соусом	150	10,26	10,08	14,51	190,5	233
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
	Печенье затыжное	20	1,70	2,26	13,94	82,9	Н
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		370	15,12	15,02	44,39	374	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	80,82	51,11	305,81	2247,16	
День 5							
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	200	0,12	0,06	12,40	50,9	376
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом или сахаром)	210	9,09	13,00	35,17	295,01	183
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Джем из абрикосов	20	0,10	0,00	14,32	57,68	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	12,47	13,46	62,73	497,11	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	20,00	2,00	58,00	330	
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Рассольник	200	1,32	4,04	9,04	84,8	94
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	304
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	80	11,13	21,38	11,24	282,18	295
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	19,56	31,42	90,19	824,43	

УПЛОТНЕНН	Блинчики (с маслом)	105	5,18	6,20	29,83	196	399
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		305	10,98	11,20	39,43	303	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	63,01	58,08	250,35	1954,54	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая	200	6,10	6,68	27,36	194	303
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	9,46	14,35	42,03	409,38	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	20,00	2,00	58,00	330	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94,6	103
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,74	53
	Плов из птицы или кролика	200	16,94	10,46	35,74	305,34	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	23,55	15,84	87,29	691,43	
УПЛОТНЕНН	Пудинг из творога (запеченный) (с соусом или йогуртом)	150	15,45	13,05	26,70	286,88	222
	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,10	0,00	29,06	113,8	360
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		390	18,71	13,45	56,60	494,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750	71,72	45,64	243,92	1925,01	
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	120	120
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	200	0,12	0,06	12,40	50,9	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	7,74	11,51	27,73	330,42	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	20,00	2,00	58,00	330	
ОБЕД	Борщ	200	1,28	3,88	6,84	73	81
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	128
	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	80	5,74	5,36	6,95	99,2	289
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	Н

ИТОГО ЗА ОБЕД		680	13,58	19,02	64,99	592,81	
УПЛОТНЕНН	Котлеты морковные (с маслом)	150	5,82	11,71	30,42	251,43	151
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	H
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		390	13,06	15,65	48,84	463,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	54,38	48,18	199,56	1716,78	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	200	5,52	10,16	39,50	272,72	175
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Сыр (порциями) (Плавленый)	15	3,08	3,45	0,34	44,5	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	11,88	14,03	54,38	466,6	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	20,00	2,00	58,00	330	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой (пшенной, хлопьями овсяными)	200	1,18	3,94	4,88	61	98
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,44	0,10	34,00	141,2	346
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	H
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	8,81	4,05	3,04	88,8	229
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	18,75	13,15	69,56	574,4	
УПЛОТНЕНН	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,64	289,65	210
	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,10	0,00	29,06	113,8	360
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	H
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		390	17,19	25,22	32,54	496,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	67,82	54,40	214,48	1867,97	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша вязкая	200	6,10	6,68	27,36	194	303
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	200	0,12	0,06	12,40	50,9	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	Джем из абрикосов	20	0,10	0,00	14,32	57,68	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	9,48	7,14	54,92	396,1	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	20,00	2,00	58,00	330	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	1,76	2,22	12,32	84,8	106

	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Гуляш	80	11,64	13,43	2,31	176,8	260
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,4	348
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	25,14	22,39	78,07	718,7	
УПЛОТНЕНН	Пирог открытый	150	9,27	4,83	82,98	412,5	414
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		350	12,43	7,51	98,92	513,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	67,05	39,04	289,91	1957,9	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,28	7,72	40,60	260,96	203
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,9	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	9,10	10,00	68,24	399,72	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	20,00	2,00	58,00	330	
ОБЕД	Щи из свежей капусты	200	1,40	3,90	4,72	64	87
	Зразы картофельные (с маслом)	150	4,05	20,79	24,06	327,15	150
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	8,91	25,32	62,00	638,9	
УПЛОТНЕНН	Оладьи (с джемом или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	150	10,58	10,44	65,72	399,09	401
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		350	14,66	13,98	83,30	517,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	52,67	51,30	271,54	1886,31	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17020	675,12	549,67	2474,33	19813,25	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1702	67,51	54,97	247,43	1981,325	