

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	4,53	5,28	30,59	146,50	185
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	122
	Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
Итого за завтрак:		445	11,28	11,67	70,17	390,50	
Обед	Борщ из свежей капусты	200	4,91	4,76	15,74	112,50	57
	Суфле печёночно-мясное	80	15,57	12,43	3,29	187,00	279
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,86	5,98	39,91	235,00	165
	Соус молочный	50	0,11	1,04	1,03	13,92	350
	Компот из свежих фруктов	180	0,45	0,01	33,99	138,60	374
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	123
	Кукуруза консервированная	35	1,20	0,00	6,72	30,48	12
Итого за обед:		725	34,40	24,82	117,38	804,20	
Полдник	Кефир 3,2%	180	3,20	4,80	6,15	84,00	401
	Пирожок с яблоком	115	5,76	2,48	47,88	211,00	454
	напиток витаминизированный	50	0,00	0,00	9,40	37,60	87
Итого за полдник:		245	8,96	7,28	63,43	332,60	
Ужин	Запеканка творожная	140	17,49	15,43	35,67	300,00	237
	Повидло	20	0,00	0,00	13,00	50,00	452
	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,00	150,00	368
	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	122
Итого за ужин:		500	23,66	16,55	114,81	660,00	
Итого за день:		1 930	78,30	60,32	356,39	2149,70	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша манная молочная	200	4,53	5,28	30,59	153,00	168
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
	Сыр порц.	15	3,70	4,72	0,00	57,60	7
	Хлеб пшеничный	40	11,12	16,04	45,02	334,60	122
Итого за завтрак:		460	22,24	32,08	90,04	669,20	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,74	4,89	8,48	103,75	67
	Тефтели мясные с рисом	100	8,86	5,98	39,91	250,50	287
	Свекла тушёная	150	2,65	6,12	20,50	147,60	135
	Соус молочный	50	0,11	1,04	1,03	13,92	350
	Компот из сухофруктов	180	0,46	0,02	27,76	113,00	376
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	123
Итого за обед:		730	17,12	18,65	114,38	715,47	
Полдник	Сок	200	0,90	0,00	16,38	68,40	391
	Кондитерские изд. без крема	50	0,70	0,80	18,60	85,00	604
	напиток витаминизированный	50	0,00	0,00	9,40	37,60	87
Итого за полдник:		300	1,60	0,80	44,38	191,00	
Ужин	Кукуруза консервированная	60	1,20	0,00	6,72	30,48	12
	Омлет натуральный	150	7,52	13,46	1,51	157,00	215
	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	122
Итого за ужин:		450	12,64	13,83	43,37	347,48	
Итого за день:		1 940	53,60	65,36	292,17	1927,15	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	4,59	4,90	26,32	168,00	186
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	122
Итого за завтрак:		445	11,34	11,29	65,90	412,00	
Обед	Огурец соленый	30	0,24	0,03	1,00	26,00	122
	Суп картофельный с рисом	200	5,49	5,27	16,32	134,75	80
	Курица тушёная в соусе с картофелем	250	11,94	8,64	20,88	209,00	302
	Компот из сухофруктов	180	0,46	0,02	27,76	113,00	376
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	123
Итого за обед:		710	21,19	14,53	81,66	543,45	
Полдник	Сок	200	0,90	0,00	16,38	68,40	391
	Фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,00	150,00	368
	напиток витаминизированный	50	0,00	0,00	9,40	37,60	87
Итого за полдник:		350	3,15	0,75	56,78	256,00	
Ужин	Запеканка творожная	140	17,49	15,43	35,67	300,00	237
	Повидло	20	0,00	0,00	13,00	50,00	452
	Чай с молоком	200	4,28	4,80	22,00	75,50	393
	Фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,00	150,00	368
	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	122
Итого за ужин:		500	27,88	21,33	126,82	695,50	
Итого за день:		2 005	63,56	47,90	331,16	1906,95	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	4,40	4,06	26,99	162,00	187
	Яйцо отварное	50	6,41	5,81	0,36	79,35	209
	Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	122
	Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
Итого за завтрак:		495	13,98	12,98	41,40	339,35	
Обед	Овощи свежие порционн(огурец)	30	0,00	0,00	2,00	11,00	16
	Суп картофельный с рыбой	200	8,59	8,40	14,33	167,25	87
	Котлета мясная запечённая	90	13,98	15,48	14,46	208,00	282
	Рагу овощное	150	7,57	4,63	36,31	217,00	137
	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,0,16	23,88	97,60	372
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	123
Итого за обед:		700	33,60	29,11	107,68	787,55	
Полдник	Молоко кипячёное	200	6,08	5,40	10,07	113,00	400
	Кондитерские изд.без крема	50	0,70	0,80	18,60	85,00	604
	напиток витаминизированный	50	0,00	0,00	9,40	37,60	87
Итого за полдник:		300	6,78	6,20	38,07	235,60	
Ужин	Печень по-строгановски	120	14,40	5,78	3,55	130,00	102
	Макаронны отварные с маслом	150	2,71	16,14	36,51	281,00	205
	Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	100,00	122
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за ужин:		500	21,09	22,29	75,41	552,00	
Итого за день:		1 995	75,45	70,58	262,56	1914,50	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша "Геркулес" молочная	200	5,60	14,60	36,00	230,00	169
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	122
	Сыр порц.	15	3,70	4,72	0,00	57,60	7
	Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
Итого за завтрак:		460	16,05	25,71	75,58	531,60	
Обед	Овощи свежие порционно(помидор)	50	0,00	0,00	2,00	11,00	18
	Суп овощной на курином бульоне	200	1,74	4,89	8,48	84,75	66
	Шницель рыбный	80	8,75	4,32	6,21	102,00	258
	Овощи тушеные в сметанном соусе	150	10,40	16,03	60,45	213,80	139
	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	23,88	97,60	372
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	123
Итого за обед:		710	24,35	26,00	117,72	595,85	
Полдник	Сок	200	0,90	0,00	16,38	68,40	391
	Фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,00	150,00	368
Итого за полдник:		300	3,15	0,75	47,38	218,40	
Ужин	Биточки мясные	90	13,98	15,48	14,46	208,00	282
	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	100,00	122
	Капуста тушеная	200	3,75	6,66	17,25	144,00	132
Итого за ужин:		520	21,65	22,51	66,85	492,00	
Итого за день:		1 990	65,20	74,97	307,53	1837,85	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2 (7)							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	2,17	3,89	22,51	134,00	184
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	122
	Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
Итого за завтрак:		445	8,92	10,28	62,09	378,00	
Обед	Огурец соленый	30	0,24	0,03	1,00	26,00	122
	Щи из квашеной капусты со сметаной	200	1,74	4,89	8,48	98,90	67
	Бефстроганов из печени говяжьей	80	19,00	7,20	2,70	171,80	278
	Макаронны отварные	150	7,57	4,63	36,31	180,75	205
	Компот из лимона	180	0,45	0,01	33,99	138,60	374
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	123
Итого за обед:		690	32,06	17,33	98,18	676,75	
Полдник	Кефир 3,2%	180	3,20	4,80	6,15	84,00	401
	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	53,92	180,00	469
Итого за полдник:		280	10,48	17,32	60,07	442,00	
Ужин	Запеканка творожная	140	17,49	15,43	35,67	300,00	237
	Повидло	20	0,00	0,00	13,00	50,00	452
	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,00	150,00	368
	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	122
Итого за ужин:		500	23,06	16,55	114,81	660,00	
Итого за день:		1 915	75,36	61,48	335,15	2156,75	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1 (6)							
Завтрак	Каша "Дружба" сборная молочная жидкая	200	8,14	9,68	38,39	273,00	180
	Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,19	15,82	111,20	397
	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	122
	Сыр порц.	15	3,70	4,72	0,00	57,60	7
	Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
Итого за завтрак:		460	19,41	21,57	79,43	594,80	
Обед	Овощи свежие порционно (огурец)	25	0,00	0,00	2,00	35,00	16
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,27	16,32	188,90	81
	Жаркое по-домашнему	250	27,53	7,47	21,95	225,76	276
	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	23,88	105,60	372
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	123
Итого за обед:		705	36,48	13,50	80,85	641,96	
Полдник	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,02	27,76	123,50	376
	Кондитерские изд. без крема	50	0,70	0,80	18,60	85,00	604
Итого за полдник:		250	1,16	0,82	46,36	208,50	
Ужин	Каша гречневая молочная жидкая	250	5,75	5,12	18,38	195,00	185
	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	122
Итого за ужин:		490	9,67	5,49	53,52	355,00	
Итого за день:		1905	66,72	41,38	260,16	1800,26	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 3 (8)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,59	4,90	26,32	168,00	187
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	122
	Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
Итого за завтрак:		445	11,34	11,29	65,90	412,00	
Обед	Овощи свежие порционно(помидор)	50	0,00	0,00	2,00	30,00	18
	Свекольник со сметаной	200	2,69	2,84	17,14	104,75	57
	Шницель рыбный	80	8,75	4,32	6,21	102,00	258
	Овощи тушеные	150	4,74	4,63	29,42	187,75	145
	Компот из лимона	180	0,45	0,01	33,99	138,60	374
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	123
Итого за обед:		710	19,93	12,40	105,46	649,80	
Полдник	Сок	200	0,90	0,00	16,38	68,40	391
	Фрукты свежие	50	1,50	0,50	21,00	75,00	368
Итого за полдник:		250	2,40	0,50	37,38	143,40	
Ужин	Запеканка творожная	140	17,49	15,43	35,67	300,00	237
	Повидло	20	0,00	0,00	13,00	50,00	452
	Чай с молоком	200	4,28	4,80	22,00	75,50	393
	Фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,00	150,00	368
	Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	100,00	122
Итого за ужин:		490	27,88	21,33	126,82	675,50	
Итого за день:		1 895	61,55	45,52	335,56	1880,70	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4 (9)							
Завтрак	Каша манная молочная	200	4,53	5,28	30,59	153,00	168
	Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	122
	Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
	Сыр порц.	15	3,70	4,75	0,00	57,60	7
Итого за завтрак:		460	15,80	17,20	71,63	470,60	
Обед	Капуста квашеная	50	0,24	0,03	0,48	55,00	56
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,14	114,75	82
	Суфле из отварной птицы	100	12,48	12,59	2,45	173,00	310
	Рис припущенный с овощами	150	2,43	8,55	22,90	181,00	316
	Соус молочный	50	0,11	1,04	1,03	13,92	350
	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	23,88	97,60	372
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	123
Итого за обед:		780	21,41	25,81	84,58	721,97	
Полдник	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,02	27,76	113,00	376
	Кондитерские изд. без крема	50	0,70	0,80	18,60	85,00	604
Итого за полдник:		250	1,16	0,82	46,36	198,00	
Ужин	Омлет натуральный	150	7,52	13,46	1,51	157,00	215
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,00	393
	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	122
	Фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,00	150,00	368
Итого за ужин:		490	13,75	14,58	67,86	468,00	
Итого за день:		1 980	52,12	58,41	270,43	1858,57	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 5 (10)							
Завтрак	Каша "Геркулес" молочная	200	5,60	14,60	36,00	230,00	169
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	122
	Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
Итого за завтрак:		445	12,35	20,99	75,58	474,00	
Обед	Солянка домашняя	200	10,55	18,25	9,60	238,50	76
	Суфле рыбное	120	8,75	4,32	6,21	102,00	268
	Картофель тушёный в соусе	150	4,20	12,40	31,00	253,30	133
	Компот из свежих фруктов	180	0,45	0,01	33,99	138,60	374
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	123
Итого за обед:		700	27,25	35,58	97,50	819,10	
Полдник	Сок	200	0,90	0,00	16,38	68,40	391
	Фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,00	150,00	368
Итого за полдник:		300	3,10	0,75	47,38	218,40	
Ужин	Голубцы ленивые	220	17,65	11,30	25,33	273,75	298
	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	122
Итого за ужин:		460	21,57	11,67	60,47	433,75	
Итого за день:		1 905	64,27	68,99	280,93	1945,25	

Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей от 3 до 7 лет (на 1 ребенка в сутки)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	N	Итого за 10 дней	Среднее за 1 день (брутто)	Среднее за 1 день (нетто)
Молоко, молочная и кисломолочная продукция	410	615	425	510	320	450	580	425	440	330	450	4 505	450,5	450,5
Творог		100	100				100	100			40	400	40	40
Сметана	15	10		20	20		10	15		20	11	110	11	11
Сыр	16				16	16			16		6	64	6,4	6
Мясо 1-й категории	125	45		90	90	110	35	35		75	55	605	60,5	55
Птица (кура 1-й кат.)			100		30				100	40	24	270	27	24
Субпродукты (печень)		55		110			100				25	265	26,5	25
Рыба				60	110			110		110	37	390	39	37
Яйцо, шт.	2,2	1,0	0,2	1,2	0,4		0,4	1,1	2,5	0,5	1	10	1	1
Картофель	100	100	310	240	160	320	120	170	110	300	140	1 930	193	140,9
Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10 % от общего количества овощей), зелень, г.	408	198	128	252	603	113	128	398	178	353	220	2 759	275,9	220,7
Фрукты свежие		175	220	26	128	18	125	185	136	125	100	1 138	113,8	100,7
Сухофрукты	28		27			27			28		11	110	11	11
Сок фруктовые и овощные	200		200		200			200		200	100	1 000	100	100
Витаминизированные напитки	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	50
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	50
Хлеб пшеничный	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	800	80	80
Крупы, бобовые	35	69	41	30	20	80	26	31	62	35	43	429	43	43
Макаронные изделия				54			54		12		12	120	12	12
Мука пшеничная	12	102	12	14	13		96	12	12	17	29	290	29	29
Масло сливочное	18	26	17	24	20	17	25	17	25	21	21	210	21	21
Масло растительное	11	12	11	11	11	12	12	10	12	11	11	113	11,3	11,3
Кондитерские изделия	50			50		50			50		20	200	20	20
Чай	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	6	0,6	0,6
Какао-порошок				2,0		2,0			2,0		0,6	6	0,6	0,6
Кофейный напиток	1,7	1,7	1,7		1,7		1,7	1,8		1,7	1,2	12	1,2	1,2
Сахар	24	38	30	24	23	35	39	31	31	25	30	300	30	30
Дрожжи хлебопекарные		2,5					2,5				0,5	5	0,5	0,5
Крахмал	5	8		6			6		5		3	30	3	
Соль пищевая йодированная	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5	5