

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества	
			Б	Ж
<b>День 1</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	3.40	7.16
	Масло (порциями)	6	0.03	4.95
	Батон нарезной	30	1.50	0.30
	Кофейный напиток	180	2.48	3.98
		<b>416</b>	<b>7.41</b>	<b>16.39</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок вишневый	180	1.22	0.00
		<b>180</b>	<b>1.22</b>	<b>0</b>
<b>ОБЕД</b>	Огурец	70	0.21	0.00
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200	12.36	8.18
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	9.86	9.69
	Картофель запеченный в сметанном соусе	100	1.51	6.96
	Компот из сухофруктов	200	1.10	0.22
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60
		<b>700</b>	<b>28.34</b>	<b>25.65</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Макароны с сыром	150	8.60	9.90
	Батон нарезной	30	1.50	0.30
	Напиток кисломолочный варенец	170	5.22	5.76
	Ватрушка с творогом	140	7.86	8.17
		<b>490</b>	<b>23.18</b>	<b>24.13</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1786</b>	<b>60.31</b>	<b>66.33</b>
<b>День 2</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10.77	10.50
	Бутерброды с джемом или повидлом	60	2.60	0.39
	Чай с сахаром	200	0.00	0.00
		<b>510</b>	<b>13.37</b>	<b>10.89</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Груши свежие	200	1.50	0.50
		<b>200</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>
<b>ОБЕД</b>	Сельдь	40	4.60	11.21
	Сметана	10	0.26	1.50
	Борщ с капустой и картофелем	200	5.86	4.78
	Картофель отварной	90	1.84	3.63
	Котлеты, биточки, шницели	80	8.75	15.98
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60
	Компот из свежемороженой ягоды	150	0.15	0.06
		<b>620</b>	<b>24.76</b>	<b>37.76</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Вареники с картофелем из полуфабриката промышленного производства	230	10.21	23.00
	Сметана	10	0.26	1.50

	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0.00	0.00
	Батон нарезной	40	1.60	0.40
	Икра свекольная или морковная	120	2.82	5.52
		<b>600</b>	<b>14.89</b>	<b>30.42</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1930</b>	<b>54.52</b>	<b>79.57</b>
<b>День 3</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250	5.50	7.50
	Батон нарезной	40	1.60	0.40
	Масло (порциями)	6	0.03	4.95
	Чай с молоком	200	1.60	1.00
		<b>496</b>	<b>8.73</b>	<b>13.85</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Яблоко свежее	140	0.84	0.84
		<b>140</b>	<b>0.84</b>	<b>0.84</b>
<b>ОБЕД</b>	Морковь тушеная	70	0.98	2.73
	Суп с фрикадельками	200	8.84	8.92
	Рыба припущенная	80	9.54	6.61
	Рис отварной	110	1.28	3.58
	Компот из яблок и изюма	200	0.20	0.00
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60
		<b>710</b>	<b>24.14</b>	<b>22.44</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Рагу овощное с курицей	200	12.31	16.00
	Напиток яблочно-лимонный	200	0.30	0.20
	Батон нарезной	40	1.60	0.40
	Ватрушка с джемом	60	3.20	3.62
		<b>500</b>	<b>17.41</b>	<b>20.22</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1846</b>	<b>51.12</b>	<b>57.35</b>
<b>День 4</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с крупой гречневой	250	5.36	6.08
	Батон нарезной	40	1.60	0.40
	Сыр (порциями)	15	2.81	4.49
	Какао с молоком	180	2.48	3.98
		<b>485</b>	<b>12.25</b>	<b>14.95</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Бананы свежие	100	1.50	0.50
		<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>
<b>ОБЕД</b>	Горошек зеленый отварной	70	2.17	0.14
	Сметана	10	0.26	1.50
	Свекольник	200	8.06	7.86
	Голубцы ленивые	200	11.02	10.08
	Компот из сухофруктов	180	0.18	0.07
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60
		<b>710</b>	<b>24.99</b>	<b>20.25</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Лапшевник с творогом	250	21.40	20.27
	Чай с сахаром	200	4.48	4.60
	Батон нарезной	40	1.60	0.40
	Пюре овощное	60	0.85	1.43
		<b>550</b>	<b>28.33</b>	<b>26.7</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1845</b>	<b>67.07</b>	<b>62.40</b>
<b>День 5</b>				

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная	250/5	3.65	9.67
	Бутерброды с джемом или повидлом	60	2.60	0.39
	Кофейный напиток	200	0.00	0.00
		<b>515</b>	<b>6.25</b>	<b>10.06</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок яблочный	180	0.90	0.00
	Груши свежие	50		
		<b>230</b>	<b>0.9</b>	<b>0</b>
<b>ОБЕД</b>	ПОМИДОР	60	0.18	0.06
	Суп с рыбными консервами	230	8.82	6.32
	Жаркое по-домашнему	130	4.67	12.40
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	1.10	0.22
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60
		<b>670</b>	<b>18.07</b>	<b>19.6</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Вареники с творожным фаршем с маслом	200	17.54	20.30
	Йогурт питьевой	180	9.00	5.76
	Батон нарезной	40	1.60	0.40
	Соус молочный (сладкий)	40	0.58	1.35
		<b>460</b>	<b>28.72</b>	<b>27.81</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1875</b>	<b>53.66</b>	<b>56.22</b>
<b>День 6</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная "Дружба"	250/5	7.57	7.72
	Батон нарезной	40	1.60	0.40
	Масло (порциями)	6	0.03	4.95
	Чай с молоком	200	1.60	1.00
		<b>501</b>	<b>10.80</b>	<b>14.07</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты цитрусовые (апельсин, мандарин)	190	0.40	1.80
		<b>190</b>	<b>0.4</b>	<b>1.8</b>
<b>ОБЕД</b>	Кукуруза консервированная	60	0.60	1.08
	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	250	4.50	6.35
	Пельмени отварные с маслом	140	9.97	10.87
	Компот из свежих плодов	200	0.14	0.14
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60
		<b>700</b>	<b>18.51</b>	<b>19.04</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Овощи тушеные	250	7.55	7.55
	Мясо отварное		0.00	0.00
	Сосиски отварные	70	6.58	10.57
	Сок виноградный	150	0.45	0.30
	Батон нарезной	40	1.60	0.40
		<b>510</b>	<b>16.18</b>	<b>18.82</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1901</b>	<b>46.09</b>	<b>52.03</b>
<b>День 7</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная	250	8.89	3.94
	Батон нарезной	30	1.50	0.30
	Сыр (порциями)	15	2.81	4.49
	Чай с сахаром	200	0.00	0.00
		<b>495</b>	<b>13.2</b>	<b>8.73</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок абрикосовый	180	1.00	0.00

		180	1	0
<b>ОБЕД</b>	Капуста тушеная (гарнир)	60	1.24	1.94
	Суп картофельный с клецками	200	1.46	10.58
	Мясо отварное тушеное с картофелем подомашнему	160	11.56	10.49
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	1.10	0.22
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60
		670	18.66	23.83
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Каша гречневая рассыпчатая	120	5.64	6.98
	Рыба припущенная	100	9.54	6.61
	Батон нарезной	40	1.60	0.40
	Напиток из шиповника	200	0.00	0.00
	Печенье	30	2.25	3.24
		490	19.03	17.23
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1835</b>	<b>51.89</b>	<b>49.79</b>
<b>День 8</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	180	7.24	5.47
	Батон нарезной	40	1.60	0.40
	Масло (порциями)	6	0.03	4.95
	Чай с вареньем, джемом или медом	200	0.50	0.10
		426	9.37	10.92
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Бананы свежие	100	1.50	0.50
		100	1.5	0.5
<b>ОБЕД</b>	Свекла тушеная	60	0.85	3.65
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6.34	7.94
	Сметана	10	0.26	1.50
	Тефтели мясные (полуфабрикат промышленного производства)	80	12.59	11.17
	Картофель отварной	110	1.84	3.63
	Компот из свежемороженых ягод	180	0.18	0.07
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60
		690	25.36	28.56
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	160	5.10	8.55
	Сырники творожные, запеченные	90	20.19	15.71
	Молоко кипяченое	200	0.28	0.00
	Батон нарезной	40	1.60	0.40
		490	27.17	24.66
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1706</b>	<b>62.46</b>	<b>64.70</b>
<b>День 9</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	4.98	7.62
	Бутерброды с джемом или повидлом	60	2.60	0.39
	Чай с молоком	200	1.60	1.00
		460	9.18	9.01
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок вишневый	180	1.22	0.00
		180	1.22	0
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	80	1.52	7.12
	Суп крестьянский с крупой	200	2.72	5.08

	Рагу овощное с курицей	180	13.26	9.58
	Компот из сухофруктов	200	1.10	0.22
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60
		<b>710</b>	<b>21.9</b>	<b>22.6</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>				
	Запеканка морковная с творогом	160	15.30	18.04
	Какао-напиток на молоке	200	6.44	6.52
	Батон нарезной	40	1.60	0.40
	Молоко сгущенное	50	1.55	2.12
		<b>450</b>	<b>24.89</b>	<b>27.08</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1800</b>	<b>55.37</b>	<b>56.74</b>
<b>День 10</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>				
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	4.50	7.07
	Батон нарезной	40	1.60	0.40
	Сыр (порциями)	15	2.81	4.49
	Чай с лимоном	200	0.28	0.00
		<b>435</b>	<b>9.19</b>	<b>11.96</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>				
	Бананы свежие	100	1.50	0.50
		<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>
<b>ОБЕД</b>				
	Кукуруза консервированная	60	0.60	1.08
	Рассольник ленинградский	250	8.00	12.00
	Пюре картофельное	150	1.77	6.80
	Печень по-строгановски	80	13.28	8.28
	Компот из свежемороженой ягод	180	0.18	0.07
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60
		<b>770</b>	<b>27.13</b>	<b>28.83</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>				
	Сок апельсиновый, вырабатываемый промышленностью, натуральный	180	1.26	0.00
	Рыба запеченная с картофелем по-русски из промышленного филе	200	14.56	15.46
	Булочка дорожная	60	1.73	3.44
	Батон нарезной	40	1.60	0.40
		<b>480</b>	<b>19.15</b>	<b>19.3</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1785</b>	<b>56.31</b>	<b>60.93</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>18309</b>	<b>558.80</b>	<b>606.06</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1830.9</b>	<b>55.88</b>	<b>60.61</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности</b>			<b>12.34</b>	<b>30.13</b>

гва, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
у			
24.70	191.56	2.08	5/4
0.05	44.88	0	204
14.73	71.4	0	117
18.07	129.91	1.98	411
<b>57.55</b>	<b>437.75</b>	<b>4.06</b>	
21.29	92.54	0	134
<b>21.29</b>	<b>92.54</b>	<b>0</b>	
0.63	3.43	2.45	б/н
18.00	185.34	8.48	99
6.33	131.62	0.744	255
22.47	120.79	20.06	264
32.76	135.44	0.1	6/10
17.15	90.5	0	879
<b>97.34</b>	<b>667.12</b>	<b>31.834</b>	
32.10	251.7	0.36	21.1
14.73	71.4	0	117
7.20	106.2	1.26	385
24.83	215.47	0.038	140
<b>78.86</b>	<b>644.77</b>	<b>1.658</b>	
<b>258.16</b>	<b>1857.22</b>	<b>40.752</b>	
27.35	230.4	1.2	781
30.43	152.39	0.522	156
12.00	31.6	0.2	864
<b>69.78</b>	<b>414.39</b>	<b>1.922</b>	
21.00	95	10	368г
<b>21</b>	<b>95</b>	<b>10</b>	
0.16	66	0	92
0.36	16.2	0.04	479
4.16	157.2	17.32	136
14.72	99.05	18	172
10.26	170.09	2.376	71
17.15	90.5	0	879
13.07	52.08	30	127
<b>59.88</b>	<b>651.12</b>	<b>67.736</b>	
35.56	350.29	0.115	443
0.36	16.2	0.04	479

19.14	69.6	0	332
23.64	95.2	0	118
14.80	120.12	8.064	54
<b>93.5</b>	<b>651.41</b>	<b>8.219</b>	
<b>244.16</b>	<b>1811.92</b>	<b>87.877</b>	

28.00	197.5	0.75	4/4
23.64	95.2	0	118
0.05	44.88	0	204
17.20	88.94	1.14	868
<b>68.89</b>	<b>426.52</b>	<b>1.89</b>	
21.56	88.8	8.4	368
<b>21.56</b>	<b>88.8</b>	<b>8.4</b>	
7.35	52.5	1.19	10/3
15.22	149.8	11.6	478
0.70	126.59	0.528	245
23.74	149.93	0	194
19.20	72	50	2/10
17.15	90.5	0	879
<b>83.36</b>	<b>641.32</b>	<b>63.318</b>	
16.76	330.28	24.57	89
25.10	101	7.8	276
23.64	95.2	0	118
29.26	118.18	0.168	491
<b>94.76</b>	<b>644.66</b>	<b>32.538</b>	
<b>268.57</b>	<b>1801.3</b>	<b>106.146</b>	

14.82	177.275	1.82	94
23.64	95.2	0	119.1
0.00	56.02	0.216	205
18.07	129.91	1.98	411
<b>56.53</b>	<b>458.405</b>	<b>4.016</b>	
21.00	95	10	368r
<b>21</b>	<b>95</b>	<b>10</b>	
4.55	28	7	4
0.36	16.2	0.04	479
13.74	170.14	12.72	136
34.02	260.16	55.2	377
15.68	62.5	36	332
17.15	90.5	0	879
<b>85.5</b>	<b>627.5</b>	<b>110.96</b>	
12.50	371.8	0.775	212
16.38	124.28	1.7	864
23.64	95.2	0	118
2.88	27.84	2.262	327
<b>55.4</b>	<b>619.12</b>	<b>4.737</b>	
<b>218.43</b>	<b>1800.025</b>	<b>129.713</b>	

36.60	242.33	0.52	131
30.43	152.39	0.522	156
19.14	69.6	0	867
<b>86.17</b>	<b>464.32</b>	<b>1.04</b>	
18.18	76.81	3.6	399г
	23		
<b>18.18</b>	<b>99.81</b>	<b>3.6</b>	
0.66	4.32	4.5	б/н
8.64	176	13.1	159
12.47	240.06	21.671	522
32.76	135.44	0.1	332
17.15	90.5	0	879
<b>71.68</b>	<b>646.32</b>	<b>39.371</b>	
39.00	331.1	0.833	398.1
15.30	156.6	1.08	536
23.64	95.2	0	118
3.97	15.45	0.064	351
<b>81.91</b>	<b>598.35</b>	<b>1.977</b>	
<b>256.97</b>	<b>1808.80</b>	<b>61.126</b>	

27.10	225.35	0.52	134
23.64	95.2	0	119.2
0.05	44.88	0	204
17.20	88.94	1.14	868
<b>67.99</b>	<b>454.37</b>	<b>1.66</b>	
16.20	100	120	145
<b>16.2</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	
2.82	27	0	245
18.12	147.25	17.05	76
24.43	273.75	1.452	395.1
27.40	107.5	1.58	348
17.15	90.5	0	879
<b>89.92</b>	<b>646</b>	<b>20.082</b>	
52.13	252.12	85.325	338
0.00	0	0	273
0.56	153.2	0	40/8
24.45	102	3	399ж
23.64	95.2	0	118
<b>100.78</b>	<b>602.52</b>	<b>88.325</b>	
<b>283.19</b>	<b>1802.89</b>	<b>114.967</b>	

26.29	230.375	2.398	316
14.73	71.4	0	117
0.00	56.02	0.216	205
19.14	69.6	0	864
<b>60.16</b>	<b>427.395</b>	<b>2.614</b>	
25.40	105.34	8	399д

#REF!



25.4	105.34	8	
5.66	45.06	10.296	336
21.44	145.64	6.3	85
12.17	224.1	5.516	102
32.76	135.44	0.1	332
17.15	90.5	0	879
89.18	640.74	22.212	
20.94	216.41	0	67
0.70	158.24	0.528	245
23.64	95.2	0	118
12.00	31.6	0.2	475
18.12	125.1	0	609
75.4	626.55	0.728	
<b>251.12</b>	<b>1800.025</b>	<b>33.354</b>	

26.64	209.48	0.864	272
23.64	95.2	0	119.1
0.05	44.88	0	204
18.68	83.32	0.2	865
69.01	432.88	1.064	
21.00	95	10	368r
21	95	10	
5.02	56.34	5.7	33
20.52	136.02	30.46	871
0.36	16.2	0.04	479
5.21	160.4	0.064	285
14.72	121.06	18	172
15.68	62.5	36	127
17.15	90.5	0	879
78.66	643.02	90.264	
21.00	198.4	28.5	338
13.31	275.54	0.603	85
16.22	65.12	2.92	400
23.64	95.2	0	118
74.17	634.26	32.023	
<b>235.56</b>	<b>1805.16</b>	<b>137.351</b>	

37.86	203.36	2.08	11/4
30.43	152.39	0.522	156
17.20	88.94	1.14	868
85.49	444.69	3.742	
21.29	92.54	0	134
21.29	92.54	0	
6.16	95.2	5.6	5
11.54	101.26	17.22	769

13.97	219.44	20.475	90
32.76	135.44	0.1	6/10
17.15	90.5	0	879
<b>81.58</b>	<b>641.84</b>	<b>43.395</b>	
25.20	323.04	1.82	154
8.96	122.44	2.34	120
23.64	95.2	0	118
13.88	82	0.25	490
71.68	622.68	4.41	
<b>264.12</b>	<b>1801.75</b>	<b>60.147</b>	

29.81	223.73	1.872	2/4
23.64	95.2	0	118
0.00	56.02	0.216	205
16.22	65.12	2.92	867
<b>69.67</b>	<b>440.07</b>	<b>5.008</b>	
21.00	95	10	368г
<b>21</b>	<b>95</b>	<b>10</b>	
2.82	27	0	245(1)
16.60	165.75	7.55	76
31.02	162.73	25.785	174
7.30	157.34	23.8	104
15.68	62.5	36	127
17.15	90.5	0	879
<b>90.57</b>	<b>665.82</b>	<b>93.135</b>	
21.60	97.2	0	85д
12.50	226.28	15.18	607.3
22.18	191.81	0.234	470
23.64	95.2	0	118
<b>79.92</b>	<b>610.49</b>	<b>15.414</b>	
<b>261.72</b>	<b>1811.38</b>	<b>121.957</b>	
<b>2621.00</b>	<b>18100.47</b>	<b>893.39</b>	
<b>261.20</b>	<b>1810.047</b>	<b>89.339</b>	
<b>57.72</b>	<b>18100.47</b>	<b>20.25</b>	



































































































