



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Летнее

Возрастная категория: Дети 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	130	5,81	5,10	26,08	128,3	243
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	23,4	121
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,40	2,03	11,92	59,25	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360,00	11,30	19,18	55,92	347,65	
10:00	Фрукты свежие	150,00	0,40	0,40	9,80	90,10	118
ИТОГО ЗА 10:00		150,00	0,40	0,40	9,80	90,10	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150,00	6,51	7,56	18,20	105,60	133
	Плов	150,00	11,62	22,30	25,45	215,30	411
	Овощи натуральные	40,00	0,32	0,04	1,00	9,60	112
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	170,00	0,75	0,15	15,15	80,00	537
ИТОГО ЗА ОБЕД		550,00	21,84	30,53	73,16	480,10	
УПЛОТНЕНН	Омлет натуральный	95,00	8,19	12,71	2,19	296,80	307
	Овощи натуральные	40,00	0,44	0,08	1,52	9,60	112
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,00	11,72	22	503
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		345,00	11,09	13,03	30,19	398,90	
УЖИН 2	Пирожки запеченные из сдобного теста с повидлом	80,00	4,80	4,26	48,80	180,10	561
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		230,00	9,15	8,01	54,80	240,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1635,00	53,78	71,15	223,87	1557,15	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150,00	5,37	7,05	21,60	118,90	272
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	60,00	114/1
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111
	Сыр твердый	10,00	2,56	2,61	0,00	38,10	106
	Чай с сахаром, лимоном	150,00	0,15	0,00	9,77	18,00	503,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340,00	9,65	18,07	41,29	301,20	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	170,00	0,75	0,15	15,15	80,00	537
ИТОГО ЗА 10:00		170,00	0,75	0,15	15,15	80,00	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150,00	1,38	2,55	9,08	105,30	149
	Гренки из пшеничного хлеба	20,00	2,25	0,23	13,95	28,70	176
	Котлеты, биточки, шницели	70,00	6,71	13,64	9,12	128,20	386
	Икра свекольная или морковная	110,00	2,64	7,81	11,44	110,30	124
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Компот из плодов шиповника	150,00	0,12	0,12	12,67	51,04	538,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		540,00	15,74	24,83	69,62	490,10	
УПЛОТНЕНН	Рыба запеченная со взбитым яйцом	70,00	5,99	5,05	6,09	132,80	344
	Картофельное пюре	110,00	2,31	4,84	11,99	135,20	434
	Хлеб пшеничный	20,00	2,28	0,24	14,76	60,00	114
	Кисель из кураги	150,00	0,21	0,01	19,30	59,80	521,00
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		350,00	10,79	10,14	52,14	387,80	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	24,00	1,50	1,96	14,88	78,00	609
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		174,00	1,71	1,97	34,18	149,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1574,00	38,64	55,16	212,38	1408,14	
День 3							
	Макаронные изделия отварные	110,00	4,15	0,49	21,30	115,30	297,00
	Хлеб пшеничный	20,00	2,28	0,24	14,76	57,60	114
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111

10:00	Плоды свежие	150.00	0.40	0.40	9.80	90.10	118
ИТОГО ЗА 10:00		150.00	0.40	0.40	9.80	90.10	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150.00	6.51	7.56	18.20	105.60	133
	Жаркое по-домашнему	140.00	7.74	17.25	12.68	218.60	374
	Овощи натуральные	40.00	0.44	0.08	1.52	9.60	112
	Хлеб пшеничный	20.00	2.28	0.24	14.76	57.60	114
	Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	13.36	69.60	115
	Компот из смеси сухофруктов	150.00	0.38	0.00	20.25	51.04	527
ИТОГО ЗА ОБЕД		540.00	19.99	25.61	80.77	512.04	
УПЛОТНЕНН	Пудинг творожный запеченный	120.00	17.94	17.07	27.47	294.30	325
	Соус молочный сладкий	30.00	0.78	1.91	4.71	28.15	449
	Хлеб пшеничный	20.00	2.28	0.24	14.76	57.60	114
	Яйца вареные	50.00	6.38	5.75	0.38	60.10	306
	Какао с молоком	150.00	2.79	2.75	14.23	91.30	508
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		370.00	30.17	27.72	61.55	531.45	
УЖИН 2	Кондитерское изделие помышленного пр-ва	24.00	0.56	0.66	15.46	78.00	607
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150.00	4.35	3.75	6.00	60.30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		174.00	4.91	4.41	21.46	138.30	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1534.00	64.66	69.73	219.49	1566.09	

День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	130.00	4.65	5.60	23.15	152.30	268
	Хлеб пшеничный	40.00	2.28	0.24	14.76	70.50	114
	Кофейный напиток с молоком	150.00	2.40	2.03	11.92	59.25	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		320.00	9.33	7.87	49.83	282.05	
10:00	Плоды свежие	150.00	0.40	0.40	9.80	67.80	118
ИТОГО ЗА 10:00		150.00	0.40	0.40	9.80	67.80	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150.00	6.02	5.57	18.08	117.50	152
	Курица в сметанном соусе	50.00	3.95	6.26	1.30	118.30	410
	Каша пшеничная вязкая	110.00	4.22	3.74	23.15	128.50	249
	Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	13.36	69.60	115
	Кисель из яблок сушеных	150.00	0.21	0.01	19.30	59.80	519
ИТОГО ЗА ОБЕД		500.00	17.04	16.06	75.19	493.70	
УПЛОТНЕНН	Рыба, тушенная в томате с овощами	60.00	6.08	3.46	2.00	126.10	349
	Картофельное пюре	110.00	2.31	4.84	11.99	135.20	434
	Хлеб пшеничный	40.00	2.28	0.24	14.76	70.50	114
	Чай с сахаром	150.00	0.15	0.00	9.77	17.00	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		360.00	10.82	8.54	38.52	348.80	
УЖИН 2	Булочка домашняя	50.00	5.63	7.27	42.34	138.30	583
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150.00	4.35	3.75	6.00	60.30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200.00	9.98	11.02	48.34	198.60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530.00	47.57	43.89	221.68	1390.95	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	150.00	4.79	5.07	27.89	138.90	271
	Хлеб пшеничный	40.00	2.28	0.24	14.76	70.50	114
	Яйца вареные	50.00	6.38	5.75	0.38	60.10	306
	Молоко кипяченое	150.00	4.35	3.75	7.20	74.50	534
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390.00	17.80	14.81	50.23	344.00	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170.00	0.75	0.15	15.15	80.00	537
ИТОГО ЗА 10:00		170.00	0.75	0.15	15.15	78.40	
ОБЕД	Свекольник	150.00	5.85	6.42	12.90	103.20	136
	Тефтели из свинины с рисом ("ежики")	70.00	6.38	15.25	8.15	198.40	395
	Каша гречневая вязкая	130	5.81	5.10	26.08	128.3	243
	Овощи натуральные	40.00	0.32	0.04	1.00	9.60	112
	Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	13.36	69.60	115
	Компот из свежих плодов или ягод	150.00	0.12	0.12	12.67	51.04	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		580.00	21.12	27.41	74.16	560.14	
УПЛОТНЕНН	Азу из говядины (сердце говяжье)	150.00	9.10	7.38	16.08	258.90	370
	Овощи натуральные	40.00	0.32	0.04	1.00	9.60	112
	Хлеб пшеничный	40.00	2.28	0.24	14.76	70.50	114
	Чай с сахаром	150.00	0.15	0.00	9.77	17.00	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		380.00	11.85	7.66	41.61	356.00	
УЖИН 2	Пирожки сдобные с фаршем	70.00	4.98	5.52	30.17	143.50	561
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150.00	4.35	3.75	6.00	60.30	562.00
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220.00	9.33	9.27	36.17	203.80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740.00	60.85	59.30	217.32	1542.34	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшенная, молочная жидкая	150.00	5.94	5.40	27.80	134.20	273
	Хлеб пшеничный	40.00	2.28	0.24	14.76	70.50	114
	Масло сливочное	10.00	0.05	8.25	0.08	66.20	111
	Чай с сахаром	150.00	0.15	0.00	9.77	17.00	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350.00	8.42	13.89	52.41	287.90	
10:00	Плоды свежие	150.00	0.40	0.40	9.80	67.80	118
ИТОГО ЗА 10:00		150.00	0.40	0.40	9.80	67.80	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	150.00	1.28	3.06	8.73	89.30	160

	Картофельное пюре	110.00	2.31	4.84	11.99	135.20	434
	Мясо тушеное	50.00	5.64	12.44	1.00	128.10	369
	Овощи натуральные	40.00	0.44	0.08	1.52	9.60	112
	Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	13.36	69.60	115
	Кисель из яблок сушеных	150.00	0.21	0.01	19.30	59.80	519
ИТОГО ЗА ОБЕД		540.00	12.52	20.91	55.90	491.60	
УПЛОТНЕНН	Омлет натуральный	95.00	8.19	12.71	2.19	296.80	307
	Хлеб пшеничный	40.00	2.28	0.24	14.76	70.50	114
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0.76	3.56	3.08	23.4	121
	Молоко кипяченое	150.00	4.35	3.75	7.20	74.50	534
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		325.00	15.58	20.26	27.23	465.20	
УЖИН 2	Булочка молочная	70.00	6.72	1.54	39.34	152.60	585
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150.00	4.35	3.75	6.00	60.30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220.00	11.07	5.29	45.34	212.90	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585.00	47.99	60.75	190.68	1525.40	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150.00	4.15	6.46	24.30	112.30	274
	Хлеб пшеничный	40.00	2.28	0.24	14.76	70.50	114
	Масло сливочное	10.00	0.05	8.25	0.08	66.20	111
	Сыр твердый порциями	10.00	2.56	2.61	0.00	38.10	106
	Чай с сахаром и лимоном	150.00	0.15	0.00	9.77	18.00	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360.00	9.19	17.56	48.91	305.10	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170.00	0.75	0.15	15.15	80.00	537
ИТОГО ЗА 10:00		170.00	0.75	0.15	15.15	78.40	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	150.00	5.91	2.89	9.09	92.30	156
	Котлеты, биточки, шницели	70.00	6.71	13.64	9.12	128.20	386
	Капуста тушеная	110.00	4.07	3.96	4.29	78.90	428
	Хлеб пшеничный	40.00	2.28	0.24	14.76	70.50	114
	Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	13.36	69.60	115
	Компот из свежих плодов или ягод	150.00	0.12	0.12	12.67	51.04	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		560.00	21.73	21.33	63.29	490.54	
УПЛОТНЕНН	Вареники ленивые	130.00	18.38	13.99	17.77	268.40	331
	Соус молочный сладкий	30.00	0.78	1.91	4.71	28.15	449
	Кофейный напиток с молоком	150.00	2.40	2.03	11.92	59.25	513
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		310.00	21.56	17.93	34.40	355.80	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	24.00	1.50	1.96	14.88	78.00	609
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150.00	4.35	3.75	6.00	60.30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		174.00	5.85	5.71	20.88	138.30	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1574.00	59.08	62.68	182.63	1368.14	
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150.00	4.27	3.95	14.23	119.20	171
	Хлеб пшеничный	40.00	2.28	0.24	14.76	70.50	114
	Сыр твердый	10.00	2.56	2.61	0.00	38.10	106
	Какао с молоком	150.00	2.79	2.75	14.23	91.30	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350.00	11.90	9.55	43.22	319.10	
10:00	Плоды свежие	150.00	0.40	0.40	9.80	67.80	118
ИТОГО ЗА 10:00		100.00	0.40	0.40	9.80	67.80	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150.00	0.66	1.42	4.79	118.10	151
	Каша кукурузная вязкая	110.00	3.00	4.97	24.49	128.30	252
	Суфле из птицы	50.00	7.38	7.37	0.26	115.60	742
	Овощи натуральные	40.00	0.44	0.08	1.52	9.60	112
	Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	13.36	69.60	115
	Компот из свежих плодов или ягод	150.00	0.12	0.12	12.67	51.04	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		540.00	14.24	14.44	57.09	492.24	
УПЛОТНЕНН	Котлеты или биточки рыбные	50.00	6.95	1.05	4.80	120.80	351
	Соус томатный с овощами	20.00	0.24	0.82	1.49	14.32	463
	Картофельное пюре	110.00	2.31	4.84	11.99	135.20	434
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40.00	0.76	3.56	3.08	23.40	121
	Хлеб пшеничный	40.00	2.28	0.24	14.76	70.50	114
	Чай с сахаром	150.00	0.15	0.00	9.77	18.00	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		410.00	12.69	10.51	45.89	382.22	
УЖИН 2	"Крендель сахарный"	70.00	4.85	9.15	41.16	132.90	574
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150.00	4.35	3.75	6.00	60.30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220.00	9.20	12.90	47.16	189.60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620.00	48.43	47.80	203.16	1450.96	
День 9							
ЗАВТРАК	Голубцы ленивые	150.00	12.75	12.45	6.00	124.60	377
	Хлеб пшеничный	40.00	2.28	0.24	14.76	70.50	114
	Масло сливочное	10.00	0.05	8.25	0.08	66.20	111
	Чай с сахаром и лимоном	150.00	0.15	0.00	9.77	18.00	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350.00	15.23	20.94	30.61	279.30	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160.00	0.75	0.15	15.15	72.80	537
ИТОГО ЗА 10:00		160.00	0.75	0.15	15.15	72.80	

ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150.00	1.05	2.99	4.66	115.30	147
	Каша гречневая вязкая	130.00	5.81	5.10	26.08	128.30	243
	Мясо тушеное	50.00	5.64	12.44	1.00	128.10	369
	Овощи натуральные	40.00	0.32	0.04	1.00	9.60	112
	Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	13.36	69.60	115
	Хлеб пшеничный	40.00	2.28	0.24	14.76	70.50	114
	Кисель из кураги	150.00	0.21	0.01	19.30	59.80	521
ИТОГО ЗА ОБЕД		600.00	17.95	21.30	80.16	581.20	
УПЛОТНЕНН	Запеканка из творога	130.00	20.80	21.84	20.71	298.10	319
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150.00	4.35	3.75	6.00	60.30	535
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		280.00	25.15	25.59	26.71	358.40	
УЖИН 2	Кондитерское изделие помышленного пр-ва	24.00	1.50	1.96	14.88	78.00	609
	Молоко кипяченое	150.00	4.35	3.75	7.20	74.50	534
ИТОГО ЗА УЖИН 2		174.00	5.85	5.71	22.08	152.50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1564.00	64.93	73.69	174.71	1444.20	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150.00	4.65	5.60	23.15	152.30	268
	Масло сливочное	10.00	0.05	8.25	0.08	66.20	111
	Яйца вареные	50.00	6.38	5.75	0.38	60.10	306
	Хлеб пшеничный	40.00	2.28	0.24	14.76	70.50	114
	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	11.72	17	502
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		250.00	13.54	19.84	50.09	366.10
10:00	Плоды свежие	110.00	0.40	0.40	9.80	57.80	118
ИТОГО ЗА 10:00		110.00	0.40	0.40	9.80	57.80	
ОБЕД	Суп с перловой крупой	150.00	1.11	3.04	8.46	128.30	110
	Котлеты, биточки, шницели	70.00	6.71	13.64	9.12	128.20	386
	Каша кукурузная вязкая	110.00	3.00	4.97	24.49	128.30	252
	Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	13.36	69.60	115
	Компот из кураги	150.00	0.12	0.12	12.67	51.04	528
	ИТОГО ЗА ОБЕД		520.00	13.58	22.25	68.10	505.44
УПЛОТНЕНН	Печень говяжья,с тушенной капустой	130.00	7.60	13.68	10.65	225.30	371
	Овощи натуральные	40.00	0.32	0.04	1.00	9.60	112
	Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.76	70.50	114
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160.00	0.75	0.15	15.15	78.40	537
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		360.00	10.95	14.11	41.56	383.80	
УЖИН 2	Кондитерское изделие помышленного пр-ва	24.00	0.56	0.66	15.46	78.00	607
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150.00	4.35	3.75	6.00	60.30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		174.00	4.91	4.41	21.46	138.30	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1414.00	43.38	61.01	191.01	1391.34	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15770.00	529.31	605.16	2036.93	14,581,61	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1577.00	52.93	60.52	203.69	1458.16	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд составлено на основании сборника "Технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для детских учреждений" под редакцией : А. Я. Перевалов,Л.С.Коровка. Н.В. Тапешкина.А.С. Гришина.Е.В. Кашина.2013г.
