

Категория: Дети от 3-7 лет летний сезон

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	120	9,43	11,46	3,22	154,06	0,756	215
ЗАВТРАК	Икра из кабачков (консервированная)	60	0,60	4,20	4,20	58,2	0	28
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30/10	2,50	6,45	14,66	127,09	0	1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,02	17,54	112	1,44	395
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
ОБЕД	Борщ	200	4,22	6,26	20,48	157,14	77,94	500
ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом	230	18,33	18,17	30,80	340,81	35,213	291
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	0,97	6,13	37,28	22,206	20
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701.4
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	401
ПОЛДНИК	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
ПОЛДНИК	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	702.1
УЖИН	Рыба, тушеная с овощами	80	14,46	3,55	2,57	100,28	4,624	247
УЖИН	Каша вязкая пшеничная соленая	150	6,40	0,41	28,01	134,22	0	168.7
УЖИН	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,23	0,22	6,25	32,36	2,676	12
УЖИН	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2075</b>	<b>77,42</b>	<b>64,42</b>	<b>252,62</b>	<b>1881,51</b>	<b>157,109</b>	
<b>День 2</b>								
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	200	6,40	7,36	21,04	176,66	2,34	90

<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом и сыром	30/11/10	5,14	9,81	14,66	168,59	0,001	3
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный гороховый	200	5,98	5,40	19,40	150,5	15,3	81
<b>ОБЕД</b>	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	14,42	14,55	8,43	202,29	1,056	282.1
<b>ОБЕД</b>	Пюре картофельное	150	3,29	2,97	21,79	127,5	25,53	321
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих огурцов	60	0,46	1,25	1,43	18,77	5,7	13
<b>ОБЕД</b>	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	46	3,63	0,46	22,22	108,1	0	701.1
<b>ПОЛДНИК</b>	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	97,2	0,54	401
<b>ПОЛДНИК</b>	Банан	95	1,42	0,48	19,95	91,2	9,5	368
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка домашняя	60	6,33	6,02	39,19	235,83	0,192	453
<b>УЖИН</b>	Вареники ленивые	140	23,37	13,37	22,74	304,07	0,63	230
<b>УЖИН</b>	Соус сметанный сладкий	40	1,32	1,65	6,10	44,97	0,348	354
<b>УЖИН</b>	Салат из моркови	60	0,75	0,06	5,17	24,95	2,88	41
<b>УЖИН</b>	Какао с молоком	200	3,54	2,96	17,40	108,92	1,44	397
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2066</b>	<b>84,85</b>	<b>71,58</b>	<b>280,30</b>	<b>2093,19</b>	<b>66,951</b>	
<b>День 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с гречкой	200	7,16	7,46	22,26	184,98	2,34	94
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом	30/10	2,50	6,45	14,66	127,09	0	1
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,02	17,54	112	1,44	395
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша домашняя	200	2,50	6,50	10,38	110,5	10,74	86
<b>ОБЕД</b>	Плов из птицы	220	20,50	20,44	28,53	354,02	5,192	304
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы	60	0,92	1,27	5,41	36,7	6,18	33
<b>ОБЕД</b>	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701.4
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	401
<b>ПОЛДНИК</b>	Апельсин	95	0,85	0,19	7,70	40,85	57	368
<b>ПОЛДНИК</b>	Вафли	20	0,64	0,56	16,22	68,42	0,12	702.2

УЖИН	Котлеты, биточки, шницели рыбные натуральные	80	15,98	4,40	7,55	133,5	8,256	258
УЖИН	Салат летний гарнир	180	1,76	2,14	11,20	70,7	28,188	16/1
УЖИН	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2045</b>	<b>69,42</b>	<b>58,22</b>	<b>228,43</b>	<b>1697,05</b>	<b>122,21</b>	
<b>День 4</b>								
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная	200	7,86	7,20	32,20	226,18	1,96	168.1
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом и сыром	30/11/10	5,14	9,81	14,66	168,59	0,001	3
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
ОБЕД	Борщ	200	4,22	6,26	20,48	157,14	77,94	500
ОБЕД	Тефтели мясные	80	13,09	13,97	4,42	195,54	0,8	287.1
ОБЕД	Икра свекольная	150	2,78	3,18	17,25	109,17	19,5	54
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701.4
ОБЕД	Соленый огурец	60	0,48	0,06	1,02	7,8	3	11
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	97,2	0,54	401
ПОЛДНИК	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
ПОЛДНИК	Бутерброды с повидлом	26/10	2,05	0,26	12,92	61,1	0	2
УЖИН	Запеканка из творога	140	23,28	12,52	22,22	294,14	0,896	237
УЖИН	Соус сметанный сладкий	40	1,32	1,65	6,10	44,97	0,348	354
УЖИН	Салат из моркови и яблок	60	0,52	0,14	5,92	28,04	4,17	40
УЖИН	Какао с молоком	200	3,54	2,96	17,40	108,92	1,44	397
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2011</b>	<b>75,44</b>	<b>63,88</b>	<b>236,75</b>	<b>1835,83</b>	<b>121,589</b>	
<b>День 5</b>								
ЗАВТРАК	Каша вязкая манная	200	8,50	6,00	40,48	251,12	1,96	168.6
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30/10	2,50	6,45	14,66	127,09	0	1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,02	17,54	112	1,44	395
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
ОБЕД	Харчо по-грузински	200	3,32	6,46	23,58	166,5	15,84	80
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	80	12,90	15,25	4,50	207,22	4,312	277
ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,73	1,23	21,41	115,5	0	165

<b>ОБЕД</b>	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701.4
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,46	1,31	3,01	25,34	12,252	14
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	401
<b>ПОЛДНИК</b>	Банан	95	1,42	0,48	19,95	91,2	9,5	368
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка сахарная	60	6,25	6,00	37,40	228,7	0,192	453
<b>УЖИН</b>	Макаронные изделия отварные	150	5,97	2,70	36,30	193,46	0	317
<b>УЖИН</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,44	0,69	2,32	17,02	10,02	15
<b>УЖИН</b>	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2045</b>	<b>63,10</b>	<b>55,38</b>	<b>308,13</b>	<b>1993,44</b>	<b>58,27</b>	
<b>День 6</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	0	213
<b>ЗАВТРАК</b>	Икра из кабачков (консервированная)	60	0,60	4,20	4,20	58,2	0	28
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом и сыром	30/11/10	5,14	9,81	14,66	168,59	0,001	3
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,02	17,54	112	1,44	395
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский	200	2,34	6,04	14,84	123,9	17,5	76
<b>ОБЕД</b>	Жаркое по-домашнему	230	15,78	15,87	29,05	302,47	34,868	276
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с горошком консервированным	60	1,16	0,96	3,32	27,18	22,656	20/1
<b>ОБЕД</b>	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701.4
<b>ПОЛДНИК</b>	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	97,2	0,54	401
<b>ПОЛДНИК</b>	Апельсин	95	0,85	0,19	7,70	40,85	57	368
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	702.1
<b>УЖИН</b>	Котлеты, биточки, шницели	80	15,98	4,40	7,55	133,5	8,256	258
<b>УЖИН</b>	Соус красный основной	25	0,36	1,02	1,85	18,38	1,95	348
<b>УЖИН</b>	Рис отварной	150	2,82	0,97	23,35	113,62	0	315

УЖИН	Салат из свежих огурцов	60	0,46	1,25	1,43	18,77	5,7	13
УЖИН	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2020</b>	<b>69,43</b>	<b>61,66</b>	<b>235,58</b>	<b>1765,68</b>	<b>151,405</b>	

**День 7**

ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная сладкая	200	4,84	2,14	26,04	137,58	0	168.7a
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30/10	2,50	6,45	14,66	127,09	0	1
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
ОБЕД	Борщ	200	4,22	6,26	20,48	157,14	77,94	500
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	14,42	14,55	8,43	202,29	1,056	282.1
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,97	2,70	36,30	193,46	0	317
ОБЕД	Соус красный основной	25	0,36	1,02	1,85	18,38	1,95	348
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701.4
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,46	1,31	3,01	25,34	12,252	14
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	401
ПОЛДНИК	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
ПОЛДНИК	Бутерброды с повидлом	26/10	2,05	0,26	12,92	61,1	0	2
УЖИН	Сырники из творога	140	23,37	13,37	20,73	296,09	0,63	231
УЖИН	Соус сметанный сладкий	40	1,32	1,65	6,10	44,97	0,348	354
УЖИН	Салат из моркови	60	0,75	0,06	5,17	24,95	2,88	41
УЖИН	Какао с молоком	200	3,54	2,96	17,40	108,92	1,44	397
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2036</b>	<b>74,96</b>	<b>58,60</b>	<b>254,89</b>	<b>1829,75</b>	<b>110,75</b>	

**День 8**

ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,06	6,60	23,62	182,62	2,34	93
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом и сыром	30/11/10	5,14	9,81	14,66	168,59	0,001	3
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,02	17,54	112	1,44	395
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399

ОБЕД	Суп картофельный с гренками	200	1,52	5,12	10,88	95,96	16,68	77
ОБЕД	Птица отварная	80	25,81	22,22	0,00	262,2	2,76	300
ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,73	1,23	21,41	115,5	0	165
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,46	1,25	1,43	18,77	5,7	13
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701.4
ОБЕД	Соус красный основной	25	0,36	1,02	1,85	18,38	1,95	348
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	97,2	0,54	401
ПОЛДНИК	Банан	95	1,42	0,48	19,95	91,2	9,5	368
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	6,33	6,02	39,19	235,83	0,192	453
УЖИН	Рыба, припущенная в молочном соусе	80	14,15	3,43	0,78	90,5	1,616	246
УЖИН	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31,4	0	213
УЖИН	Пюре картофельное	150	3,29	2,97	21,79	127,5	25,53	321
УЖИН	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,23	0,22	6,25	32,36	2,676	12
УЖИН	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2170</b>	<b>90,65</b>	<b>71,48</b>	<b>266,83</b>	<b>2042,9</b>	<b>72,419</b>	
<b>День 9</b>								
ЗАВТРАК	Каша вязкая "Дружба"	200	7,26	7,10	31,58	220,34	1,96	168.10
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30/10	2,50	6,45	14,66	127,09	0	1
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
ОБЕД	Суп рыбный	200	4,64	5,30	10,70	109,22	10,28	87
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	14,42	14,55	8,43	202,29	1,056	282.1
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701.4
ОБЕД	Капуста тушеная	150	4,53	3,29	17,22	119,12	91,005	336
ОБЕД	Соус красный основной	25	0,36	1,02	1,85	18,38	1,95	348
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	401
ПОЛДНИК	Зефир	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0	702
ПОЛДНИК	Апельсин	95	0,85	0,19	7,70	40,85	57	368

УЖИН	Котлеты картофельные	115	3,81	5,61	24,47	163,89	23,747	139
УЖИН	Соус красный основной	25	0,36	1,02	1,85	18,38	1,95	348
УЖИН	Салат из свеклы	60	0,92	1,27	5,41	36,7	6,18	33
УЖИН	Какао с молоком	200	3,54	2,96	17,40	108,92	1,44	397
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1980</b>	<b>56,66</b>	<b>54,59</b>	<b>260,17</b>	<b>1753,87</b>	<b>199,322</b>	
<b>День 10</b>								
ЗАВТРАК	Каша вязкая "Геркулес"	200	7,72	7,58	26,04	204,52	2,34	168.5
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом и сыром	30/11/10	5,14	9,81	14,66	168,59	0,001	3
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,02	17,54	112	1,44	395
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
ОБЕД	Борщ	200	4,22	6,26	20,48	157,14	77,94	500
ОБЕД	Тефтели мясные	80	13,09	13,97	4,42	195,54	0,8	287.1
ОБЕД	Пюре картофельное	150	3,29	2,97	21,79	127,5	25,53	321
ОБЕД	Соус сметанный с томатом	25	0,51	0,77	1,90	16,96	1,163	355
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	0,97	6,13	37,28	22,206	20
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701.4
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	97,2	0,54	401
ПОЛДНИК	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
ПОЛДНИК	Булочка сахарная	60	6,25	6,00	37,40	228,7	0,192	453
УЖИН	Сосиски, сардельки отварные	66	6,92	13,36	0,53	150,31	0	275
УЖИН	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31,4	0	213
УЖИН	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,44	0,69	2,32	17,02	10,02	15
УЖИН	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2006</b>	<b>68,12</b>	<b>73,87</b>	<b>250,00</b>	<b>1951,7</b>	<b>153,166</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>20454</b>	<b>730,05</b>	<b>633,68</b>	<b>2573,70</b>	<b>18844,92</b>	<b>1213,191</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>2045,4</b>	<b>73,01</b>	<b>63,37</b>	<b>257,37</b>	<b>1884,492</b>	<b>121,3191</b>	
меню за плановый период в % от калорийности			<b>15,50</b>	<b>30,26</b>	<b>54,63</b>	<b>18844,92</b>	<b>25,75</b>	