

Перспективное меню на 10 дней

Меню приготавливаемых блюд

Заведующий ГКДОУ "Сказка" Старобельский детский сад
Ф.В. Павлова

Сезон : осень
Возрастная категория : 1-3, 3-7лет
Неделя первая
День 1 Понедельник



Прием пищи Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рец.
				белки		жиры		углеводы		1-3 лет	3-7 лет	
завтрак		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
1	Макароны отварные с сыром	120	150	6,3	7,9	5,4	6,8	22,9	28,6	166,2	207,7	54-3г
2	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	10,1	10,1	52,62	52,62	пром.
3	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4	пром.
4	Какао с молоком	150	200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4	54-21гн
итого :		295	375	11,33	14,03	12,8	15,1	42,545	51,345	331,52	398,12	
второй завтрак												
1	Сок фруктовый	150	150	0,75	0,75			15,15	15,15	63,3	63,3	пром.
итого:		150	150	0,75	0,75			15,15	15,15	63,3	63,3	
обед												
1	Рассольник ленинградский(на бульоне)	150	200	3,6	4,1	4,4	5,8	10,2	13,6	94,1	125,5	54-3с
2	Картофельное пюре	120	150	2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4	54-11г
3	Бестроганов из отв. говядины	60	80	8,9	12	9,3	12,4	1,4	1,9	125,5	167,5	54-1м
4	Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,2	0,58	0,8	10,1	15,1	52,62	77,43	пром.
5	Хлеб ржаной	30	40	1,92	2,56	0,36	0,48	9,72	12,96	50,74	67,66	пром.
6	Кисель из апельсинов	150	200	0,3	0,4	0,1	0,1	10,8	14,4	44,8	59,7	54-20хн
итого:		530	700	18,82	24,46	18,94	24,78	58,02	77,76	479,26	637,19	
полдник												
1	Сырники	50	100	9,8	19,6	2,9	5,7	10,3	20,7	106,4	212,7	54-6г
2	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86	54-23гн
итого:		200	300	12,7	23,4	5,1	8,6	18,8	32	170,9	298,7	
итого за день:		1175	1525	43,6	62,64	36,84	48,48	134,515	176,255	1044,98	1397,31	

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень

Возрастная категория : 1-3, 3-7 лет

Неделя первая

День 2 Вторник

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		№ рец.
			белки		жиры		углеводы		ценность		
	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
завтрак											
1 Катлета рыбная любительская	100	100	12,9	12,9	4	4	6,1	6,1	112,2	112,2	54-16р
2 Икра свекольная	30	60	0,7	1,3	2,1	4,2	3,4	6,8	35,7	71,4	54-15з
3 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,2	20,2	103,24	103,24	пром.
4 Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4	пром.
5 Чай с сахаром	150	200	0,1	0,2			4,8	6,5	19,6	28,6	54-2гн
итого :	325	405	16,73	17,43	11,38	13,48	34,545	39,645	308,14	352,84	
второй завтрак											
1 Фрукт (яблоко)	100	100	0,4	0,4			11,3	11,3	46	46	пром.
итого:	100	100	0,4	0,4			11,3	11,3	46	46	
обед											
1 Салат из белокачан.капусты с морковью	30	60	0,5	1	3,05	6,1	2,9	5,8	40,75	81,5	54-8з
2 Суп картофельный с горохом	150	200	3,2	4,2	3	4	11,9	15,9	87,6	116,8	54-8с
3 Плов с курицей	120	150	16,4	20,5	4,9	6,1	19,9	24,9	188,8	236	54-12м
4 Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,2	0,58	0,8	10,1	15,1	52,62	77,43	пром.
5 Хлеб ржаной	30	40	1,94	2,56	0,36	0,48	9,72	12,96	50,74	67,66	пром.
6 Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5			14,9	19,8	60,8	81	54-1хн
итого:	500	680	23,94	30,96	11,89	17,48	69,42	94,46	481,31	660,39	
полдник											
1 Каша жидкая молочная пшеничная	120	150	3,5	4,4	3,8	4,7	16,3	20,4	113,6	142	54-25к
2 Печенье	20	20	1,48	1,48	2	2	15,24	15,24	81,2	81,2	пром.
3 Йогурт	150	180	7,5	9	2,25	2,7	5,25	6,3	76,5	91,8	пром.
итого:	290	350	12,48	14,88	8,05	9,4	36,79	41,94	271,3	315	
итого за день:	1215	1535	53,55	63,67	31,32	40,36	152,055	187,345	1106,75	1374,23	

Меню приготавливаемых блюд

Сезон : осень

Возрастная категория : 1-3, 3-7лет

Неделя первая

День 3 Среда

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		№ рец.
			белки		жиры		углеводы		ценность		
завтрак	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
1 Каша жидкая молочная рисовая	120	150	2,7	3,4	3,4	4,3	14,6	18,2	100,3	125,4	54-26к
2 Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	10,1	10,1	52,62	52,62	пром.
3 Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4	пром.
4 Сыр полутвердый	5	10	1,16	2,32	1,5	3			17,24	34,48	54-1з
5 Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,3			5	6,7	20,9	27,9	54-3гн
итого :	300	385	5,59	7,55	9,6	12	29,745	35,045	228,46	277,8	
второй завтрак											
1 Сок фруктовый	150	150	0,75	0,75			15,15	15,15	63,3	63,3	пром.
итого:	150	150	0,75	0,75			15,15	15,15	63,3	63,3	
обед											
1 Свекольник	150	200	1,2	1,6	1,46	1,94	7,82	10,42	49,25	65,66	54-23е
2 Курица тушеная с морковью	120	150	16,9	21,2	6,8	8,6	5,3	6,6	151,7	189,6	54-30м
3 Картофель отварной в молоке	120	150	3,6	4,5	4,5	5,6	21,3	26,6	139	173,7	54-10г
4 Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,2	0,58	0,8	10,1	15,1	52,62	77,43	пром.
5 Хлеб ржаной	30	40	1,92	2,56	0,36	0,48	9,72	12,96	50,74	67,66	пром.
6 Кисель из апельсинов	150	200	0,3	0,4	0,1	0,1	10,8	14,4	44,8	59,7	54-20хн
итого:	590	770	25,42	32,46	13,8	17,52	65,04	86,08	488,11	633,75	
полдник											
1 Пудинг из творога с яблоками	120	150	18,3	22,9	8,6	10,8	12,3	15,4	200,2	250,3	54-4т
2 Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86	54-23гн
итого:	270	350	21,2	26,7	10,8	13,7	20,8	26,7	264,7	336,3	
итого за день:	1310	1655	52,96	67,46	34,2	43,22	130,735	162,975	1044,57	1311,15	

Меню приготавливаемых блюд

Сезон : осень

Возрастная категория : 1-3, 3-7лет

Неделя первая

День 4 Четверг

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		№ рец.
			белки		жиры		углеводы		ценность		
завтрак	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
1 Тефтеля рыбная	60	60	7,7	7,7	4,8	4,8	7,6	7,6	104,3	104,3	54-11р
2 Винегрет с растительным маслом	30	60	0,3	0,6	2,65	5,3	2,05	4,1	33,55	67,1	5 4-16з
3 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,2	20,2	103,24	103,24	пром.
4 Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4	пром.
5 Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,3			5	6,7	20,9	27,9	54-3гн
итого :	285	365	11,23	11,63	12,73	15,38	34,895	38,645	299,39	339,94	
второй завтрак											
1 Сок фруктовый	150	150	0,75	0,75			15,15	15,15	63,3	63,3	пром.
итого:	150	150	0,75	0,75			15,15	15,15	63,3	63,3	
обед											
1 Суп картофельный с макаронными изд.	150	200	1,9	2,5	1,6	2,2	13,6	18,1	76,5	102	54-7с
2 Капуста тушеная	120	150	3	3,7	3,5	4,4	11,7	14,6	90,8	113,5	54- 8г
3 Шницель из курицы	120	150	23	28,8	5,1	6,4	16,2	20,2	202,2	252,8	54-29м
4 Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,2	0,58	0,8	10,1	15,1	52,62	77,43	пром.
5 Хлеб ржаной	30	40	1,92	2,56	0,36	0,48	9,72	12,96	51,74	67,66	пром.
6 Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5			14,9	19,8	60,8	81	54-1хн
итого:	590	770	31,72	40,26	11,14	14,28	76,22	100,76	534,66	694,39	
полдник											
1 Каша жидкая молочная гречневая	120	150	4,3	5,3	3,5	4,4	16	20	112,4	140,5	54-20к
2 Печенье	10	20	0,74	2,22	1	3	7,62	22,86	40,6	121,8	пром.
3 Йогурт	150	180	7,5	9	2,25	2,7	5,25	6,3	76,5	91,8	пром.
итого:	280	350	12,54	16,52	6,75	10,1	28,87	49,16	229,5	354,1	
итого за день:	1305	1635	56,24	69,16	30,62	39,76	155,135	203,715	1126,85	1451,73	

Меню приготавливаемых блюд

Сезон : осень

Возрастная категория : 1-3, 3-7 лет

Неделя первая

День 5 Пятница

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рец.
			белки		жиры		углеводы		1-3 лет	3-7 лет	
завтрак	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
1 Омлет натуральный	100	150	8,5	12,7	12	18	2,2	3,3	150,3	225,5	54-1о
2 Салат из свеклы отварной	30	60	0,4	0,8	1,4	2,7	2,3	4,6	22,8	45,6	54-13з
3 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,2	20,2	103,24	103,24	пром.
4 Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4	пром.
5 Сыр полутвердый	5	5	1,16	1,16	1,5	1,5			17,24	34,48	54-1з
6 Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2			4,9	6,5	20,1	26,8	пром.
итого :	330	460	13,29	17,89	20,18	27,48	29,645	34,645	351,08	473,02	
второй завтрак											
1 Фрукт (яблоко)	100	100	0,4	0,4			11,3	11,3	46	46	пром.
итого:	100	100	0,4	0,4			11,3	11,3	46	46	
обед											
1 Борщ с капустой картоф. со сметаной	150	200	1,3	4,7	3,2	4,3	7,3	10,1	67,7	90,2	54-2с
2 Макароны отварные	120	150	4,3	5,4	3,9	4,9	26,2	32,8	157,4	196,8	54-1г
3 Котлеты из курицы	60	75	11,5	14,4	2,6	3,2	8,1	10,1	101,1	126,4	54-5м
4 Огурец соленый	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,75	1,25	4,2	7	пром.
5 Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,2	0,58	0,8	10,1	15,1	52,62	77,43	пром.
6 Хлеб ржаной	30	40	1,92	2,56	0,36	0,48	9,72	12,96	51,74	67,66	пром.
7 Кисель из апельсинов	150	200	0,3	0,4	0,1	0,1	10,8	14,4	44,8	59,7	54-20хн
итого:	560	745	21,06	30,06	10,77	13,83	72,97	96,71	479,56	625,19	
полдник											
1 Булочка школьная	60	60	5,2	5,2	1,8	1,8	34	34	172,6	172,6	54-9в
2 Какао с молоком	150	200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4	54-21гн
итого:	210	260	8,7	9,8	4,5	5,4	43,5	46,6	247,9	273	
итого за день:	1200	1565	43,45	58,15	35,45	46,71	157,415	189,255	1124,54	1417,21	

Меню приготавливаемых блюд

Сезон : осень

Возрастная категория : 1-3, 3-7 лет

Неделя вторая

День 1 Понедельник

Прием пищи Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рец.
				белки		жиры		углеводы		1-3 лет	3-7 лет	
завтрак		3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет		
1	Каша жидкая молочная рисовая	120	150	2,7	3,4	3,4	4,3	14,6	18,2	100,3	125,4	54-26к
2	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	10,1	10,1	52,62	52,62	пром.
3	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4	пром.
4	Сыр полутвердый	5	10	1,16	2,32	1,5	3			17,24	34,48	54-1з
5	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86	54-23гн
итого :		300	385	8,29	11,05	11,8	14,9	33,245	39,645	272,06	335,9	
второй завтрак												
1	Сок фруктовый	150	150	0,75	0,75			15,15	15,15	63,3	63,3	пром.
итого:		150	150	0,75	0,75			15,15	15,15	63,3	63,3	
обед												
1	Салат из белокачан.капусты	30	60	0,8	1,6	3,1	6,1	3,1	6,2	42,9	85,7	54-7з
2	Суп картофельный с клецками	150	200	1,4	1,8	2	2,6	8,3	11	56	74,7	54-6с
3	Картофельное пюре	120	150	2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4	54-11г
4	Гуляш из говядины	60	80	10,1	13,5	9,8	13,1	2,4	3,2	139,2	185,6	54-2м
5	Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,2	0,58	0,8	10,1	15,1	52,62	77,43	пром.
6	Хлеб ржаной	30	40	1,92	2,56	0,36	0,48	9,72	12,96	51,74	67,66	пром.
7	Кисель из апельсина	150	200	0,3	0,4	0,1	0,1	10,8	14,4	44,8	59,7	54-20хн
итого:		560	760	18,62	25,26	20,14	28,38	60,22	82,66	498,76	690,19	
полдник												
1	Запеканка из творога с морковью	120	150	12,4	15,5	7,4	9,2	21	26,3	199,6	249,5	54-2т
2	Чай с молоком	150	200	1,1	1,6	0,8	1,1	6	8,7	37,7	50,9	54-4гн
итого:		270	350	13,5	17,1	8,2	10,3	27	35	237,3	300,4	
итого за день:		1280	1645	41,16	54,16	40,14	53,58	135,615	172,455	1071,42	1389,79	

Меню приготавливаемых блюд

Сезон : осень

Возрастная категория : 1-3, 3-7лет

Неделя вторая

День 2 Вторник

Прием пищи Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рец.
				белки		жиры		углеводы		1-3 лет	3-7 лет	
завтрак		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
1	Омлет натуральный	100	150	8,5	12,7	12	18	2,2	3,3	150,3	225,5	54-1о
2	Винегрет с растительным маслом	30	60	0,3	0,6	2,65	5,3	2,05	4,1	33,55	67,1	5 4-16з
3	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,2	20,2	103,24	103,24	пром.
4	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4	пром.
5	Чай с лимоном сахаром	150	200	0,2	0,3			5	6,7	20,9	27,9	54-3гн
итого :		325	455	12,03	16,63	19,93	28,58	29,495	34,345	345,39	461,14	
второй завтрак												
1	Фрукт(банан)	100	100	1,5	1,5	1,5	1,5	21	21	95	95	пром.
итого:		100	100	1,5	1,5	1,5	1,5	21	21	95	95	пром.
обед												
1	Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	1,2	1,6	3,7	4,9	3,9	5,3	54,1	72,1	54-1с
2	Жаркое по домашнему из говядины	120	150	12,1	15,1	11,2	14	10,3	12,9	190,8	238,5	54-9м
3	Огурец соленый	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,75	1,25	4,2	7	пром.
4	Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,2	0,58	0,8	10,1	15,1	52,62	77,43	пром.
5	Хлеб ржаной	30	40	1,92	2,56	0,36	0,48	9,72	12,96	51,74	67,66	пром.
6	Кисель из апельсинов	150	200	0,3	0,4	0,1	0,1	10,8	14,4	44,8	59,7	54-20хн
итого:		500	670	17,26	22,26	15,97	20,33	45,57	61,91	398,26	522,39	
полдник												
1	Булочка ванильная	60	60	4,6	4,6	4,1	4,1	30,52	30,52	177	177	54-10в
2	Молоко кипяченое	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	пром.
итого:		210	240	9,18	10,08	8,18	8,98	38,1	39,59	262	279	
итого за день:		1135	1465	39,97	50,47	45,58	59,39	134,165	156,845	1100,65	1357,53	

Меню приготавливаемых блюд

Сезон : осень

Возрастная категория : 1-3, 3-7лет

Неделя вторая

День 3 Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рец.
				белки		жиры		углеводы		1-3 лет	3-7 лет	
завтрак		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
1	Каша жидкая молочная овсяная	120	150	4,1	5,1	4,5	5,6	14,8	18,5	115,6	144,5	54-22к
2	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	10,1	10,1	52,62	52,62	пром.
3	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4	пром.
4	Чай с лимоном сахаром	150	200	0,2	0,3			5	6,7	20,9	27,9	54-3гн
итого :		295	375	5,83	6,93	9,2	10,3	29,945	35,345	226,52	262,42	
второй завтрак												
1	Сок фруктовый	150	150	0,75	0,75			15,15	15,15	63,3	63,3	пром.
итого:		150	150	0,75	0,75	0	0	15,15	15,15	63,3	63,3	
обед												
1	Суп из овощей	150	200	1,07	1,42	1,47	1,96	6,08	8,1	41,64	55,52	54-17с
2	Шницель из говядины	60	75	11	13,7	10,5	13,1	9,9	12,4	177	221	54-7м
3	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,6	8,3	5	6,3	28,8	36	187	233,7	54-4г
4	Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,2	0,58	0,8	10,1	15,1	52,62	77,43	пром.
5	Хлеб ржаной	30	40	1,92	2,56	0,36	0,48	9,72	12,96	50,74	67,66	пром.
6	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5			14,9	19,8	60,8	81	54-1хн
итого:		530	695	22,49	28,68	17,91	22,64	79,5	104,36	569,8	736,31	
полдник												
1	Ватрушка с повидлом	60	60	3,7	3,7	1,7	1,7	38,9	38,9	185,4	185,4	54-14в
2	Какао с молоком	150	200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4	54-21гн
итого:		210	260	7,2	8,3	4,4	5,3	48,4	51,5	260,7	285,8	
итого за день:		1185	1480	36,27	44,66	31,51	38,24	172,995	206,355	1120,32	1347,83	

Меню приготавливаемых блюд

Сезон : осень

Возрастная категория : 1-3, 3-7лет

Неделя вторая

День 4 Четверг

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рец.
			белки		жиры		углеводы		1-3 лет	3-7 лет	
	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
завтрак											
1 Котлета рыбная(минтай)	60	80	8,4	11,2	1,6	2,1	5,1	6,9	68,6	91,4	54-3р
2 Салат из свеклы отварной	30	60	0,4	0,8	1,4	2,7	2,3	4,6	22,8	45,6	54-13з
3 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,2	20,2	103,24	103,24	пром.
4 Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4	пром.
5 Сыр полутвердый	7	9	1,6	2,08	1,9	2,5			24,14	31,03	54-1з
6 Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2			4,9	6,5	20,1	26,8	54-2гн
итого :	292	394	13,63	17,31	10,18	12,58	32,545	38,245	276,28	335,47	
второй завтрак											
1 Сок фруктовый	150	150	0,75	0,75			15,15	15,15	63,3	63,3	пром.
итого:	150	150	0,75	0,75	0	0	15,15	15,15	63,3	63,3	
обед											
1 Салат из белокачан.капусты с морковью	30	60	0,5	1	3,05	6,1	2,9	5,8	40,75	81,5	54-8з
2 Суп картофельный с горохом	150	200	3,2	4,2	3	4	11,9	15,9	87,6	116,8	54-8с
3 Запеканка картофельная с печенью	120	150	10,1	12,6	4,9	6,2	6,2	7,8	109,7	137,2	54-32м
4 Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,2	0,58	0,8	10,1	15,1	52,62	77,43	пром.
5 Хлеб ржаной	30	40	1,92	2,56	0,36	0,48	9,72	12,96	51,74	67,66	пром.
6 Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5			14,9	19,8	60,8	81	54-1хн
итого:	500	680	17,62	23,06	11,89	17,58	55,72	77,36	403,21	561,59	
полдник											
1 Запеканка из творога	120	150	23,7	29,7	8,5	10,7	17,3	21,7	241	301,2	54-1т
2 Чай с молоком	150	200	1,1	1,6	0,8	1,1	6,4	8,7	37,7	50,9	54-4гн
итого:	270	350	24,8	31,3	9,3	11,8	23,7	30,4	278,7	352,1	
итого за день:	1212	1574	56,8	72,42	31,37	41,96	127,115	161,155	1021,49	1312,46	

Меню приготавливаемых блюд

Сезон : осень

Возрастная категория : 1-3, 3-7 лет

Неделя вторая

День 5 Пятница

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рец.
			белки		жиры		углеводы		1-3 лет	3-7 лет	
	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
завтрак											
1 Каша жидкая молочная манная	120	150	3,2	4	3,4	4,3	15,2	19	104,6	130,7	54-27к
2 Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,2	0,2	10,1	10,1	52,62	52,62	пром.
3 Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4	пром.
4 Сыр полутвердый	5	10	1,16	2,32	1,5	3			17,24	34,48	54-1з
5 Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86	54-23гн
итого :	300	385	8,79	11,65	11,42	14,52	33,845	40,445	276,36	341,2	
второй завтрак											
1 Фрукт(банан)	100	100	1,5	1,5	1,5	1,5	21	21	95	95	пром.
итого:	100	100	1,5	1,5	1,5	1,5	21	21	95	95	
обед											
1 Суп картофельный с рыбой (минтай)	150	200	6,29	8,38	1,95	2,6	10,95	14,6	86,54	115,38	54-31с
2 Рагу из овощей	120	150	2,2	2,8	5,9	7,4	10,9	13,6	106,7	133,4	54-9г
3 Биточек из курицы	120	150	23	28,8	5,1	6,4	16,2	20,2	202,2	252,8	54-28м
4 Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,2	0,58	0,8	10,1	15,1	52,62	77,43	пром.
5 Хлеб ржаной	30	40	1,92	2,56	0,36	0,48	9,72	12,96	50,74	67,66	пром.
6 Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5			14,9	19,8	60,8	81	54-1хн
итого:	590	770	35,31	45,24	13,89	17,68	72,77	96,26	559,6	727,67	
полдник											
1 Шанешка с яблоками	60	60	3,1	3,1	1,8	1,08	25,3	25,3	129,7	129,7	54-16в
2 Молоко кипяченое	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	пром.
итого:	210	240	7,68	8,58	5,88	5,96	32,88	34,37	214,7	231,7	
итого за день:	1200	1495	53,28	66,97	32,69	39,66	160,495	192,075	1145,66	1395,57	