

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

День 1 (Понедельник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
завтрак						
Суп молочный гречневый	200	5.97	5.48	17.08	141.6	94/3
Чай с повидлом	180	0.12	0.02	9.76	40	411
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15	78	к/к
Хлеб ржаной	17.5	1.31	0.17	9.8	45.5	к/к
Масло (порциями)	5	1.16	3.63	0.07	33	6
Итого:		10.81	10.05	51.71	338.1	
Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие(яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44	368
Обед						
Салат из капусты белокачанной	60	0.9	3.1	5.2	51.5	20
Суп картофельный с чечевицей	200	5.43	4.25	14.33	117.4	81
Рыба, тушеная с овощами	80	8.744	4.08	2.056	80	247
Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	153.09	321
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15	78	к/к
Хлеб ржаной	20	1.5	0.2	11.2	52	к/к
Кисель из шиповника	180	0.22	0.13	25.06	102.24	373
Итого:		22.104	17.31	93.286	634.23	
Полдник						
Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.51	167.49	215
Кондитерское изделие	30	1.98	2.1	18.1	53.98	п/п
Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	401
Итого:		19.94	20.06	26.81	311.47	
Всего за 1 день:		53.254	47.82	181.606	1327.8	

День 2 (вторник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.82	5.08	16.83	132.4	93
Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	40.7	393
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15	78	к/к
Хлеб ржаной	17.5	1.31	0.17	9.8	45.5	к/к
Масло (порциями)	5	1.16	3.63	0.07	33	6
Итого:		9.66	9.65	51.9	329.6	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	180	0.9	0	18.18	76	399
Обед						
Овощи натуральные соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.8	п/п
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.74	4.89	8.48	84.75	67
Мясо тушеное с овощами в соусе	180	17.2	14.1	11.7	241.4	274
Хлеб ржаной	20	1.5	0.2	11.2	52	к/к
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15	78	к/к
Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	25	101.7	376а
Итого:		23.57	20.02	72.4	565.65	
Полдник						
Сырники из творога с повидлом	120	18.69	12.67	11.4	234	231
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.65	1.79	18.83	119.06	396
Итого:		21.34	14.46	30.23	353.06	
Всего за 2 день:		55.47	44.13	172.71	1324.31	

День 3 (среда)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	213

Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	111.36	397
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15	78	к/к
Хлеб ржаной	17.5	1.31	0.17	9.8	45.5	к/к
Масло (порциями)	5	1.16	3.63	0.07	33	6
Икра кабачковая	60	1.14	5.34	4.62	71.4	8
Итого:		18.09	22.11	45.59	456.26	
Второй завтрак						
Банан свежий	100	1.5	0.5	21	95	368
Обед						
Овощи натуральные соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.8	п/п
Суп картофельный с рыбными	200	4.48	2.42	12.54	89.8	84
Котлета рубленая из птицы	80	15.07	3.38	12.6	170	305/1
Каша рисовая вязкая	150	2.56	4.17	26.57	142.94	314/4
Соус сметанный с луком	30	0.48	1.76	2.12	26.78	356
Хлеб пшеничный	15	1.125	0.375	7.5	39	к/к
Хлеб ржаной	20	1.5	0.2	11.2	52	к/к
Компот из свежих плодов	180	0.22	0.13	25.06	102.24	373
Итого:		25.915	12.495	98.61	630.56	
Полдник						
Рыба запеченная в омлете	80	13.07	4.37	2.57	102	263
Кондитерское изделие	30	1.98	2.1	18.1	53.98	п/п
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	38.32	392
Итого:		15.05	6.47	20.67	155.98	
Всего за 3 день:		60.555	41.575	185.87	1337.8	

День 4 (четверг)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный овсяный	200	5.924	5.932	17.928	148.8	94
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	38.32	392
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15	78	к/к
Хлеб ржаной	17.5	1.31	0.17	9.8	45.5	к/к
Сыр (порциями)	15	3.48	4.43	0	54	7
Масло (порциями)	5	1.16	3.63	0.07	33	6
Итого:		14.184	14.932	52.788	310.62	
Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие(яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44	368
Обед						
Овощи натуральные соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.8	п/п
Суп картофельный с клецками	200	1.68	2.69	9.71	88.81	85
Голубцы с мясом и рисом	160	13.45	8.5	19.54	208	297
Соус сметанный с томатом	30	0.568	1.5	2.106	24.03	355
Хлеб ржаной	20	1.5	0.2	11.2	52	к/к
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15	78	к/к
Компот из свежих плодов	180	0.22	0.13	25.06	102.24	373
Итого:		20.148	13.83	83.636	560.88	
Полдник						
Пудинг из творога	100	15.14	10.76	24.33	237.65	235
Молоко сгущенное	20	1.6	1.7	11.2	66	к/к
Сок фруктовый	180	0.9	0	18.18	76	399
Итого:		16.74	12.46	35.53	303.65	
Всего за 4 день:		51.472	41.622	181.754	1219.15	

День 5 (пятница)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный манный	200	5.48	5.04	16.1	131.8	99
Чай с повидлом	180	0.12	0.02	9.76	40	411
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15	78	к/к
Хлеб ржаной	17.5	1.31	0.17	9.8	45.5	к/к

Масло (порциями)	5	1.16	3.63	0.07	33	6
Итого:		10.32	6.15	60.46	328.3	
Второй завтрак						
Банан свежий	100	1.5	0.5	21	95	368
Обед						
Овощи натуральные соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.8	п/п
Рассольник ленинградский со сметаной	204	1.78	4.89	13.41	115.55	76
Шницель рыбный натуральный	80	11.976	3.576	7.784	110.664	258
Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	153.09	321
Хлеб ржаной	20	1.5	0.2	11.2	52	к/к
Хлеб пшеничный	24	1.8	0.6	12	62.4	к/к
Компот из свежих плодов	180	0.22	0.13	25.06	102.24	373
Итого:		20.816	14.256	90.914	603.744	
Полдник						
Булочка "Веснушка"	75	19.07	13.96	19.68	280.29	230
Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	120.6	401
Итого:		24.29	18.46	27.24	400.89	
Всего за 5 день:		56.926	39.366	199.614	1427.934	

День 6 (Понедельник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный гречневый	200	5.97	5.48	17.08	141.6	94/3
Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	40.7	393
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15	78	к/к
Хлеб ржаной	17.5	1.31	0.17	9.8	45.5	к/к
Сыр (порциями)	15	3.48	4.43	0	54	7
Масло (порциями)	5	1.16	3.63	0.07	33	6
Итого:		14.29	14.48	52.15	392.8	
Второй завтрак						
Фрукты и ягоды свежие(яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44	368
Обед						
Салат из капусты белокачанной	60	0.9	3.1	5.2	51.5	20
Суп картофельный с рисом	200	1.97	2.73	14.58	90.75	80
Гуляш из отварного мяса	80	10.32	8.15	2.62	151.02	277
Каша вязкая пшеничная	150	4	4.24	24.56	154.78	314\1
Хлеб ржаной	20	1.5	0.2	11.2	52	к/к
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15	78	к/к
Компот из свежих плодов	180	0.22	0.13	25.06	102.24	373
Итого		21.16	19.3	98.22	680.29	
Полдник						
Ленивые вареники	135	5.85	4.59	40.4	241.13	473
Молоко сгущенное	20	1.6	1.7	11.2	66	к/к
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	111.36	397
Итого:		11.12	9.48	67.42	418.49	
Всего за 6 день:		46.97	43.66	227.59	1535.58	

День 7(вторник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный пшеничный	200	5.8	5.48	18.57	146.8	94
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	38.32	392
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15	78	к/к
Хлеб ржаной	17.5	1.31	0.17	9.8	45.5	к/к
Масло (порциями)	5	1.16	3.63	0.07	33	6
Итого:		10.58	10.05	53.43	341.62	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	180	0.9	0	18.18	76	399
Обед						
Овощи натуральные соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.8	п/п

Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5.3	4.14	12.36	108	83
Тефтели из печени с рисом и соусом	160	10.28	11.84	17.45	217	284/352
Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	153.09	321
Хлеб ржаной	20	1.5	0.2	11.2	52	к/к
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15	78	к/к
Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	25	101.7	376a
Итого:		23.27	21.81	102.47	717.59	
Полдник						
Драчёна	80	7.904	10.792	4.872	147.7	228
Бисквит	32	1.76	5.12	17.6	124.8	п/п
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.65	1.79	18.83	119.06	396
Итого:		12.314	17.702	41.302	391.56	
Всего за 7 день:		47.064	49.562	215.382	1526.77	

День 8 (Среда)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный овсяный	200	5.924	5.932	17.928	148.8	94
Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	40.7	393
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15	78	к/к
Хлеб ржаной	17.5	1.31	0.17	9.8	45.5	к/к
Масло порциями	5	1.16	3.63	0.07	33	6
Итого:		10.764	10.502	52.998	346	
Второй завтрак						
Банан свежий	100	1.5	0.5	21	95	368
Обед						
Овощи натуральные соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.8	п/п
Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.21	14.33	107.8	81
Плов из птицы	210	22.26	7.73	35.69	301	304
Хлеб ржаной	20	1.5	0.2	11.2	52	к/к
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15	78	к/к
Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	89.02	398
Итого:		34.13	13.68	109.27	705.22	
Полдник						
Запеканка из творога с морковью	130	11.66	10.29	23.78	234	238/351
Молоко сгущенное	20	1.6	1.7	11.2	66	к/к
Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	108	400
Итого:		18.74	16.87	44.05	408	
Всего за 8 день:		65.134	41.552	227.318	1554.22	

День 9 (Четверг)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный рисовый	200	4.82	5.08	16.83	132.4	94
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	38.32	392
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15	78	к/к
Хлеб ржаной	17.5	1.31	0.17	9.8	45.5	к/к
Масло порциями	5	1.16	3.63	0.07	33	6
Итого:		9.6	9.65	51.69	327.22	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	180	0.9	0	18.18	76	399
Обед						
Икра кабачковая	60	1.14	5.34	4.62	71.4	8
Суп картофельный с лапшой домашней	200	2.29	2.46	13.46	105.44	82
Котлеты,биточки,шницели рубленые	80	11.92	8.8	11.64	214.11	282
Соус сметанный с томатом	30	0.57	1.5	2.11	24	355
Каша гречневая вязкая	150	4.58	5	20.52	147.01	314
Хлеб ржаной	20	1.5	0.2	11.2	52	к/к
Хлеб пшеничный	16	1.2	0.4	8	41.6	к/к

Компот из свежих плодов	180	0.22	0.13	25.06	102.24	373
Итого:		23.42	23.83	96.61	757.8	
Полдник						
Макаронные отварные с сыром	150	9.29	10.01	22.71	218	206
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.65	1.79	18.83	119.06	396
Итого:		11.94	11.8	41.54	337.06	
Всего за 9 день:		45.86	45.28	208.02	1498.08	

День 10 (Пятница)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный манный	200	5.48	5.04	16.1	131.8	99
Чай с повидлом	180	0.12	0.02	9.76	40	411
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15	78	к/к
Хлеб ржаной	17.5	1.31	0.17	9.8	45.5	к/к
Масло порциями	5	1.16	3.63	0.07	33	6
Итого:		10.32	9.61	50.73	328.3	
Второй завтрак						
Банан свежий	100	1.5	0.5	21	95	368
Обед						
Овощи натуральные соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.8	п/п
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	100.9	82
Рыба припущенная	80	15.4	0.9	0.2	70.7	245
Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	153.09	321
Хлеб ржаной	20	1.5	0.2	11.2	52	к/к
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15	78	к/к
Компот из свежих плодов	180	0.22	0.13	25.06	102.24	373
Итого		25.06	9.11	86.63	564.73	
Полдник						
Ватрушка с творогом	70	9.46	4.96	30.64	214.22	458
Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	120.6	401
Итого:		14.68	9.46	38.2	334.82	
Всего за 10-й день:		51.56	28.68	196.56	1322.85	
В среднем за 10 дней:		47.91	38.59	182.49	1285.41	
Процент выполнения		82.04	69.91	82.95	81.85	
Итого в среднем (процент)						79.19

Медицинская сестра _____ Д.М.Аблаева