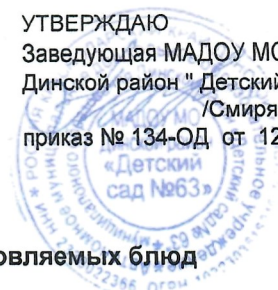


ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	11,25	12,99	51,73	333,73	
10:00	Плоды свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	90,1	
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	8,68	10,08	24,26	157,2	133
	Жаркое по-домашнему	160	8,85	19,71	14,50	310,3	374
	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	113
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	1141
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	82,8	527
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	24,04	30,69	95,54	715,6	
ПЕННЫЙ ПО	Пудинг творожный запеченный	150	20,70	19,70	31,69	357,8	325
	Соус молочный сладкий	50	0,89	2,30	5,70	46,9	449
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	57,6	1141
	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	60,1	306
	Какао с молоком	180	3,35	3,29	17,08	109,57	508
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	32,84	31,2	64,69	631,97	
УЖИН 2	Кондитерское изделие	40	2,25	2,94	22,32	92,3	609
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	71,7	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,47	7,44	29,52	164	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1865	76,08	82,8	253,24	1935,4	

День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	268
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	78,3	114
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,5	9,46	61,76	343,26	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0,75	0,15	15,15	78,4	537
ИТОГО ЗА 10:00		170	0,75	0,15	15,15	78,4	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	176,3	152
	Курица в сметанном соусе	70	5,54	8,77	1,82	176,3	410
	Каша пшеничная вязкая	130	4,99	4,42	27,36	152,28	249
	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	113
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Кисель из яблок сушеных	180	0,25	0,02	23,17	82,1	519
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	16,72	16,15	85,13	681,78	
УПЛОТНЕНН	Сельдь с луком	80	7,68	16,24	3,04	188,8	359
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	172,3	434
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	78,3	114
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	20	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		430	13,63	22,28	48,61	459,4	
УЖИН 2	Булочка домашняя	80	6,43	8,31	48,38	144,1	583
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	71,7	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		260	11,65	12,81	55,58	215,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1950	54,25	60,85	266,23	1778,64	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	180	5,74	6,08	33,46	189,3	271
	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	60,1	306
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	78,3	114
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,4	534
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	20,38	16,65	62,16	423,1	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0,75	0,15	15,15	78,4	537
ИТОГО ЗА 10:00		170	0,75	0,15	15,15	78,4	
ОБЕД	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	149,7	136
	Тфтели из свинины с рисом ("ежики")	70	7,29	17,43	9,32	198,4	395
	Каша гречневая, пшеничная, ячневая, кукурузная вязкая	130	5,81	5,10	26,08	131,6	243
	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	113
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	15,21	82,8	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	18,76	26,89	77,95	657,3	
УПЛОТНЕНН	Азу	180	10,50	8,52	18,55	328,1	370
	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	113
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	78,3	114
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	20	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460	14,2	8,9	50,97	434,2	
УЖИН 2	Пирожки с повидлом	80	4,80	4,26	48,80	190,5	561
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	71,7	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		260	10,02	8,76	56	262,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2030	64,11	61,35	262,23	1855,2	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	180	7,13	6,48	33,35	193,86	273
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	78,3	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	20	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	10,4	15,05	64,83	358,36	



Зимние

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша гречневая, пшеничная, ячневая, кукурузная вязкая	130	5,81	5,10	26,08	131,6	243
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	35,1	121
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	78,3	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	12,92	21,44	64,77	382,3	
10:00	Фрукты свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	90,1	
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	1,46	4,00	8,52	157,2	133
	Плов	160	12,80	24,61	29,09	305,3	411
	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	113
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0,75	0,15	15,15	78,4	537
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	18,79	29,42	70,48	635,7	
УПЛОТНЕНН	Омлет натуральный	100	8,62	13,38	2,31	310,5	307
	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	113
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	78,3	114
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,00	11,72	20	503
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		380	12,32	13,76	34,73	416,6	
УЖИН 2	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	70	4,98	5,52	30,17	143,5	562
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	71,7	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		250	10,2	10,02	37,37	215,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1840	54,71	75,12	219,11	1739,9	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая жидкая	180	6,44	8,46	25,92	159,6	272
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114\1
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Сыр твердый	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,00	11,72	20	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	12,79	20,87	52,48	367,75	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0,75	0,15	15,15	78,4	537
ИТОГО ЗА 10:00		170	0,75	0,15	15,15	78,4	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	145,3	149
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,23	13,95	28,7	176
	Котлеты, биточки, шницели	80	9,39	19,10	12,78	178,6	386
	Икра свекольная или морковная	130	3,12	9,23	13,52	149,5	124
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из плодов шиповника	180	0,45	0,00	24,50	82,1	538
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	20,35	32,56	93,55	671,2	
УПЛОТНЕНН	Рыба, запеченная со взбитым яйцом	80	8,10	4,62	2,67	154,3	344
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	172,3	434
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114\1
	Кисель из кураги	180	0,25	0,02	23,17	89,2	521
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		420	13,36	10,6	54,77	486,3	
УЖИН 2	Кондитерское изделие	40	2,25	2,94	22,32	92,3	609
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	71,7	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,47	7,44	29,52	164	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1885	54,72	71,62	245,47	1767,65	
День 3							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58	297
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114\1
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Сыр твердый	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	20	502

10:00	Плоды свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	90,1	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	1,70	4,08	11,64	121,9	160
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	172,3	434
	Мясо тушеное	70	7,89	17,42	1,40	174,3	369
	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	113
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Кисель из яблок сушеных	180	0,25	0,02	23,17	82,1	519
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	16,35	27,9	68,1	645,4	
УПЛОТНЕНН	Омлет натуральный	100	8,62	13,38	2,31	310,5	307
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	78,3	114
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	35,1	121
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,4	534
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		380	18,02	23,54	35,25	519,3	
УЖИН 2	Булочка молочная с творогом	80	6,81	1,59	41,80	160,1	585
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	71,7	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		260	12,03	6,09	49	231,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	57,28	73,06	228,94	1844,96	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,99	7,76	29,16	147,3	274
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	78,3	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Сыр твердый	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,00	11,72	20	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	12,1	20,25	60,64	363,25	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0,75	0,15	15,15	78,4	537
ИТОГО ЗА 10:00		170	0,75	0,15	15,15	78,4	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12	131,9	156
	Котлеты, биточки, шницели	80	9,39	19,10	12,78	178,6	386
	Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	99,3	428
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	78,3	114
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	82,8	527
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	28,87	28,56	90,65	657,9	
УПЛОТНЕНН	Вареники ленивые	150	21,21	16,14	20,51	312,15	331
	Соус молочный сладкий	50	0,89	2,30	5,70	46,9	449
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		380	24,98	20,87	40,52	430,15	
УЖИН 2	Кондитерское изделие	40	2,25	2,94	22,32	92,3	609
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	71,7	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,47	7,44	29,52	164	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1875	74,17	77,27	236,48	1693,7	
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,13	4,73	17,08	138,9	171
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	78,3	114
	Сыр твердый	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Какао с молоком	180	3,35	3,29	17,08	109,57	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	15,36	12,26	53,84	378,22	
10:00	Плоды свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	90,1	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	0,88	1,90	6,38	167,8	151
	Каша кукурузная вязкая	130	3,55	5,88	28,94	151,8	252
	Суфле из птицы	70	10,33	10,32	0,36	157,1	742
	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,11	6,82	9,32	30,9	52
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	15,21	82,8	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	18,31	25,66	76,91	677,4	
УПЛОТНЕНН	Котлеты или биточки рыбные	70	9,73	1,47	6,72	178,6	351
	Соус томатный с овощами	20	0,24	0,82	1,49	14,32	463
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	172,3	434
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	35,1	121
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	78,3	114
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	20	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		500	17,06	13,67	58,4	498,62	
УЖИН 2	"Крендель сахарный"	80	4,85	9,15	41,16	132,9	574
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	71,7	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		260	10,07	13,65	48,36	204,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2015	61,28	65,72	249,27	1848,94	
День 9							
ЗАВТРАК	Голубцы ленивые	180	15,30	14,94	7,20	184,3	377
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	78,3	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,00	11,72	20	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	18,57	23,51	38,68	328,8	

10:00	Плоды свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,10	118
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	90,1	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,96	4,70	128,1	144
	Каша гречневая вязкая	150	5,81	5,10	26,08	131,6	243
	Мясо тушеное	70	7,89	17,42	1,40	174,3	369
	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	113
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	114
	Кисель из кураги	180	0,25	0,02	23,17	82,1	521
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	21,41	27,4	87,83	681,2	
УПЛОТНЕНН	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	343,96	319
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330	29,22	29,7	31,1	442,16	
УЖИН 2	Кондитерское изделие	40	2,25	2,94	22,32	92,3	609
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,4	534
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,47	7,44	30,96	187,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1850	77,15	88,53	200,33	1729,96	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	268
	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	60,1	306
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	114
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	20	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	14,47	20,95	54,71	410,46	
10:00	Плоды свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	67,8	
ОБЕД	Рассольник	180	1,33	3,65	10,15	180,3	138
	Котлеты, биточки, шницели	80	9,39	19,10	12,78	178,6	386
	Каша кукурузная вязкая	130	3,55	5,88	28,94	151,8	252
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	15,21	82,8	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	17,71	29,37	83,78	680,5	
УПЛОТНЕНН	Субпродукты в соусе	70	17,01	9,38	2,87	163,8	408
	Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	99,3	428
	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	113
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	114
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170,00	0,75	0,15	15,15	78,40	537
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460	25,33	14,51	38,87	419,6	
УЖИН 2	Кондитерское изделие	40	2,25	2,94	22,32	92,3	609
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,47	7,44	29,52	190,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1900	65,46	72,75	218,64	1768,86	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		19100	639,21	729,07	2379,94	17963,21	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1836	60,13	73,27	230,36	1819	

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.