

Двухнедельное меню для детей от 3-х до 7-ми лет

МЕНЮ

1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
	Омлет натуральный №233, сб.2018 г.	200	19,41	20,65	26,31	0,00	3,50	327,89	233
	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	14
	Какао с молоком № 304, сб.2018г	200	4,38	4,36	3,47	0,00	13,04	99,68	304
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	24
	Итого за прием		30,63	30,27	35,30	0,00	26,20	546,80	
2-й Завтрак									
	Напиток "Валетек" №314, сб. 2018г.	180	0,00	0,00	0,00	0,00	15,23	59,13	314
	Итого за прием		0,00	0,00	0,00	0,00	15,23	59,13	
Обед									
	Салат "Мишат" №37, сб.2018 г.	50	0,83	0,53	2,24	0,00	3,55	39,27	37
	Борщ с капустой и картофелем №60, сб.2018 г.	200	9,96	9,18	12,15	0,14	9,62	190,64	60
	Бефстроганов из отварного мяса №96, сб.2018 г.	80	13,54	10,45	10,54	0,00	1,95	157,53	96
	Картофель отварной № 146, сб. 2018 г.	150	2,94	0,00	0,59	0,00	22,51	113,69	146
	Горошек зеленый отварной №8.46, сб. Сам. 95г.	40	1,18	0,00	0,08	0,00	2,43	18,69	8,46
	Компот из яблок №310, сб. 2018 г.	200	0,15	0,00	0,14	0,16	10,83	45,39	310
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	0,30	14,49	73,65	24
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	25
	Итого за прием		33,61	20,15	26,52	0,60	78,74	716,21	
Полдник									
	Булочка Алтайка №290, сб.шк. 2018г.	50	3,95	0,21	2,03	0,00	22,44	128,34	290
	Молоко кипяченое №296, сб.2018	180	5,18	5,51	4,18	0,00	8,29	90,40	296
	Итого за прием		9,13	5,72	6,21	0,00	30,73	218,74	
	Итого за день		73,37	56,14	68,03	0,60	150,90	1540,88	

МЕНЮ

2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
	Суп молочный с крупой овсянной №78, сб.2018 г.	150	4,85	3,68	7,19	0,00	13,63	139,93	78
	Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49	213
	Какао с молоком № 304, сб.2018 г.	200	4,65	4,36	3,63	0,00	13,15	103,57	304
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	0,00	14,49	73,65	24
	Итого за прием		16,69	12,87	15,49	0,00	41,50	376,64	
2-й Завтрак									
	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	0,40	0,00	32,60	134,08	532
	Итого за прием		0,60	0,00	0,40	0,00	32,60	134,08	
Обед									
	Салат из репчатого лука №6, сб.2018 г.	50	1,07	0,00	2,26	2,56	5,14	47,09	6
	Суп картофельный №62, сб.2018 г.	200	5,00	3,05	2,93	0,02	14,00	106,71	62
	Рыба припущенная №81, сб.2018 г.	80	14,16	14,08	0,81	0,00	0,48	66,12	81
	Соус сметанный №249, сб. 2018 г.	30	2,47	0,11	2,48	0,00	1,04	36,64	249
	Макароны отварные с овощами №232, сб. 2018г.	200	5,76	0,06	8,42	0,00	31,18	231,44	232
	Напиток "Валетек" №314, сб.2018г.	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,93	65,70	314
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,20	9,66	49,10	24
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	0,00	11,69	67,68	25
	Итого за прием		32,35	17,31	17,50	2,78	90,11	670,48	
Полдник									
	Булочка молочная №289, сб. 2018г.	50	4,65	0,58	0,90	0,52	25,95	135,34	289
	Молоко кипяченое №296, сб.2018 г.	180	5,17	5,50	4,17	0,00	8,28	90,27	296
	Итого за прием		9,82	6,08	5,07	0,52	34,24	225,61	
	Итого за день		59,47	36,26	38,46	3,30	198,44	1406,81	

МЕНЮ

8 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
	Запеканка из творога с морковью №238, сб. 2018 г.	115	13,94	13,02	10,29	0,08	22,90	240,93	238
	Кофейный напиток на молоке №302, сб.2018 г.	200	3,25	3,46	2,53	0,00	12,68	84,28	302
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	0,00	14,49	73,65	24
	Итого за прием		19,56	16,47	13,12	0,08	50,07	398,86	
2-й Завтрак									
	Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	0,38	21,00	93,78	
	Итого за прием		1,35	0,00	0,38	0,38	21,00	93,78	
Обед									
	Салат "Здоровье" №36, сб.2018 г.	50	0,85	0,00	2,26	0,00	4,31	43,42	36
	Суп из овощей №71, сб.2018 г.	200	1,69	0,22	5,01	0,00	8,83	90,98	71
	Печень по-строгановски №132, сб.2018 г.	90	14,70	15,28	10,08	0,00	1,98	157,80	132
	Картофельное пюре № 148, сб. 2018 г.	150	3,05	0,68	4,76	0,00	20,04	140,54	148
	Компот из смеси сухофруктов №309, сб.2018 г.	150	0,40	0,13	0,05	0,00	16,34	66,12	309
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	0,30	14,49	73,65	24
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	25
	Итого за прием		25,70	16,31	22,94	0,30	79,36	649,87	
Полдник									
	Голубцы ленивые №128, сб.2018 г.	100	8,53	5,27	7,10	0,08	6,00	124,65	128
	Печенье, пряники, вафли	40	2,56	0,00	6,72	0,00	27,40	176,28	
	Молоко кипяченое №296, сб.2018	180	5,18	5,51	4,18	0,00	8,29	90,40	296
	Итого за прием		16,27	10,78	18,00	0,08	41,69	391,33	
	Итого за день		62,88	43,56	54,44	0,84	192,12	1533,84	

МЕНЮ

4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
	Каша вязкая с морковью №200, сб. 2018 г.	150	5,87	1,81	5,91	0,00	28,56	195,22	200
	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	13
	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	14
	Кофейный напиток на молоке №302, сб.2018 г.	200	3,27	3,48	2,53	0,00	12,94	85,35	302
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	24
	Итого за прием		16,01	10,57	18,09	0,00	51,19	437,17	
2-й Завтрак									
	Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	0,38	21,00	93,78	
	Итого за прием		1,35	0,00	0,38	0,38	21,00	93,78	
Обед									
	Салат из свеклы с яблоками №29, сб.2018 г.	50	0,51	0,00	2,49	0,00	4,13	42,54	29
	Суп картофельный с лапшой домашней №64 сб.2018 г.	200	2,27	0,26	1,88	0,00	14,27	87,18	64
	Плов из курицы (2 вариант) №141, сб.2018 г.	160	25,42	24,16	31,23	0,00	25,20	488,68	141
	Горошек зеленый отварной №8.46, сб. Сам. 95г.	40	1,18	0,00	0,08	0,00	2,43	18,69	8,46
	Компот из свежих плодов №310, сб. 2018 г.	200	0,15	0,00	0,14	0,16	10,83	45,39	310
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,40	19,32	98,20	24
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	25
	Итого за прием		35,33	24,42	36,70	0,56	89,55	858,03	
Полдник									
	Тефтели из печени и риса №114, сб.2018 г.	70	8,10	5,01	9,25	0,00	7,41	147,06	114
	Чай с сахаром №298, сб. 2018 г.	200	0,08	0,00	0,02	0,00	6,37	24,76	298
	Итого за прием		8,17	5,01	9,26	0,00	13,78	171,81	
	Итого за день		60,86	40,01	64,42	0,94	175,52	1560,79	

МЕНЮ

5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
	Каша из смеси круп(гречневая, овсяная, перловая) молочная жидкая №212, сб.2018г.	150	5,85	2,15	3,20	1,34	22,23	147,78	212
	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	13
	Какао с молоком № 304, сб.2018г.	200	4,65	4,36	3,63	0,00	13,15	103,57	304
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	0,00	14,49	73,65	24
	Итого за прием		12,90	6,54	11,25	1,34	49,92	362,37	
2-й Завтрак									
	Сок фруктовый	180	0,54	0,00	0,36	0,00	29,34	120,67	532
	Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	0,00	21,00	93,78	
	Итого за прием		1,89	0,00	0,74	0,00	50,34	214,45	
Обед									
	Салат из моркови с яблоками №22, сб.2018 г	50	0,45	0,00	1,51	0,00	4,42	34,66	22
	Щи из свежей капусты с картофелем №57, сб.2018 г.	200	4,67	3,27	7,42	0,16	7,14	117,54	57
	Жаркое по-домашнему №101, сб.2018 г.	200	18,31	15,91	18,88	5,19	18,94	324,70	101
	Горошек зеленый отварной №8.46, сб. Сам. 95г.	40	1,18	0,00	0,08	0,00	2,43	18,69	46
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №319, сб.2018г.	200	0,00	0,00	0,00	0,00	28,03	108,37	319
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	0,30	14,49	73,65	24
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	25
	Итого за прием		29,62	19,18	28,66	5,65	88,81	754,96	
Полдник									
	Оладьи с повидлом № 262, сб. 2018 г.	70/15	5,50	1,53	5,05	0,51	36,72	217,39	262
	Молоко кипяченое №296, сб.2018	180	5,18	5,51	4,18	0,00	8,29	90,40	296
	Итого за прием		10,68	7,04	9,23	0,51	45,01	307,79	
	Итого за день		55,09	32,76	49,88	7,50	234,08	1639,57	

МЕНЮ

6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
	Каша молочная "Дружба" №210, сб. 2018 г.	180	5,55	2,59	2,94	0,71	29,60	169,58	210
	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	13
	Какао с молоком № 304, сб.2018г.	200	4,65	4,36	3,63	0,00	13,15	103,57	304
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	0,00	14,49	73,65	24
	Итого за прием		12,59	6,98	10,99	0,71	57,28	384,18	
2-й Завтрак									
	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	0,40	0,00	32,60	134,08	532
	Итого за прием		0,60	0,00	0,40	0,00	32,60	134,08	
Обед									
	Салат "Степной" №42, сб.2018 г.	50	0,82	0,00	1,71	0,00	4,10	37,17	42
	Суп крестьянский с крупой №69, сб.2018 г.	200	1,68	0,00	3,00	3,33	9,94	77,57	69
	Оладьи из печени по-кунцевски №131, сб.2018 г.	80	16,08	15,25	11,18	0,00	10,81	210,46	131
	Рагу из овощей № 160, сб. 2018 г.	150	2,70	0,02	6,84	0,00	14,64	136,58	160
	Компот из груш №310, сб. 2018 г.	200	0,15	0,00	0,11	0,00	11,01	46,10	310
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	0,30	14,49	73,65	24
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01	25
	Итого за прием		25,78	15,27	23,49	3,63	75,01	639,54	
Полдник									
	Печенье	30	1,92	0,00	5,04	0,00	20,55	132,21	
	Молоко кипяченое №296, сб.2018	180	5,18	5,51	4,18	0,00	8,29	90,40	296
	Итого за прием		7,10	5,51	9,22	0,00	28,84	222,61	
	Итого за день		46,07	27,75	44,10	4,34	193,74	1380,41	

МЕНЮ

7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
	Запеканка из творога №238 сб. 2018г.	140	22,39	21,10	16,56	0,00	29,87	360,08	238
	Какао с молоком № 306, сб.2018 г.	200	4,65	4,36	3,63	0,00	13,15	103,57	306
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	0,00	14,49	73,65	24
	Итого за прием		29,41	25,46	20,49	0,00	57,52	537,30	
2-й Завтрак									
	Сок фруктовый	180	0,54	0,00	0,36	0,00	29,34	120,67	532
	Итого за прием		0,54	0,00	0,36	0,00	29,34	120,67	
Обед									
	Салат "Пестрый" №35, сб.2018 г	50	0,61	0,00	2,28	0,00	5,36	45,93	35
	Борщ с капустой и картофелем №60, сб.2018 г.	200	1,57	0,25	5,40	0,00	9,62	96,24	60
	Рыба отварная №84, сб.2018 г.	80	13,61	13,53	0,68	0,00	0,48	62,76	84
	Соус польский №84 сб.2018 г.	30	0,73	0,67	5,60	0,00	0,71	56,27	84
	Овощи припущенные №158, сб. 2018 г.	150	2,11	0,03	3,96	0,00	12,74	100,95	158
	Компот из смеси сухофруктов №309, сб.2018г.	200	0,53	0,00	0,06	0,04	19,18	78,85	309
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,00	0,25	0,25	12,08	61,38	24
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	0,00	11,69	67,68	25
	Итого за прием		23,44	14,48	18,64	0,29	71,86	570,06	
Полдник									
	Рулет с луком и яйцом №126, сб.2018 г.	150	19,57	17,35	13,56	0,00	13,01	259,45	126
	Чай с молоком и сахаром №299, сб. 2018 г.	200	1,47	1,45	1,43	0,00	8,52	51,41	299
	Итого за прием		21,04	18,80	14,99	0,00	21,53	310,86	
	Итого за день		74,43	58,75	54,49	0,29	180,25	1538,89	

МЕНЮ

3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
	Каша манная молочная жидкая №204, сб. 2018 г.	180/4	7,32	4,52	7,45	0,00	30,36	219,49	204
	Кофейный напиток на молоке №302, сб. 2018 г.	200	3,27	3,48	2,53	0,00	12,94	85,35	302
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	24
	Итого за прием		12,17	8,00	10,18	0,00	52,95	353,94	
2-й Завтрак									
	Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	0,38	21,00	93,78	
	Итого за прием		1,35	0,00	0,38	0,38	21,00	93,78	
Обед									
	Салат картофельный с зеленым горошком №40, сб. 2016 г.	50	1,62	0,64	5,02	0,00	5,07	74,29	40
	Свекольник №72, сб. 2018 г.	200	2,00	0,25	5,47	0,22	12,06	109,71	72
	Суфле рыбное №90, сб. 2018 г.	70/3	9,99	10,39	6,72	0,00	2,01	108,74	90
	Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2018 г.	130	7,64	0,00	2,00	2,00	33,42	198,66	183
	Компот из смеси сухофруктов №309, сб. 2018 г.	200	0,53	0,00	0,06	0,04	19,18	78,85	309
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	0,30	14,49	73,65	24
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01	25
	Итого за прием		26,14	11,28	19,94	2,56	96,26	701,92	
Полдник									
	Макаронны, запеченные с сыром №228, сб. 2018 г.	130/4	6,32	2,84	9,98	0,00	21,21	204,11	228
	Кисель из яблок №320, сб. 2018 г.	200	0,14	0,00	0,12	0,00	16,70	69,22	320
	Итого за прием		6,46	2,84	10,10	0,00	37,92	273,34	
	Итого за день		46,12	22,12	40,59	2,94	208,13	1422,98	

МЕНЮ

9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
	Каша пшеничная молочная жидкая №208, сб. 2018 г.	150	5,53	2,15	2,82	0,97	26,13	154,62	208
	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	13
	Кофейный напиток на молоке №302, сб. 2018 г.	200	3,27	3,48	2,53	0,00	12,94	85,35	302
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	24
	Итого за прием		10,40	5,65	9,68	0,97	48,77	326,45	
2-й Завтрак									
	Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	0,38	21,00	93,78	
	Итого за прием		1,35	0,00	0,38	0,38	21,00	93,78	
Обед									
	Винегрет овощной №44, сб. 2018 г.	50	0,72	0,00	1,29	0,00	4,11	32,99	44
	Суп картофельный с бобовыми и гречками №67, сб. 2018 г.	200	6,45	0,00	3,80	3,39	25,69	171,77	67
	Биточки рубленые из птицы № 137, сб. 2018 г.	80	7,51	7,58	8,12	0,00	6,10	128,42	137
	Картофельное пюре № 148, сб. 2018 г.	150	3,05	0,68	4,76	0,00	20,04	140,54	148
	Горошек зеленый отварной №8.46, сб. Сам. 95г.	40	1,18	0,00	0,08	0,00	2,43	18,69	8,46
	Чай с лимоном и сахаром №300, сб. 2018 г.	200	0,17	0,00	0,03	0,01	6,57	27,48	300
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	0,30	14,49	73,65	24
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01	25
	Итого за прием		23,42	8,26	18,73	3,70	89,45	651,56	
Полдник									
	Блины № 256, сб. 2018 г.	70/15	3,78	0,18	2,28	2,55	32,20	167,10	256
	Молоко кипяченое №296, сб. 2018	180	5,18	5,51	4,18	0,00	8,29	90,40	296
	Итого за прием		8,96	5,69	6,46	2,55	40,49	257,50	
	Итого за день		44,13	19,60	35,25	7,60	199,71	1329,29	

МЕНЮ

10 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
	Вареники ленивые №239, сб. 2018 г.	150/10	26,05	1,84	6,97	0,21	26,88	277,39	239
	Кофейный напиток на молоке №302, сб.2018г.	200	3,25	3,46	2,53	0,00	12,68	84,28	302
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	0,00	14,49	73,65	24
	Итого за прием		31,67	5,30	9,80	0,21	54,05	435,31	
2-й Завтрак									
	Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	0,38	21,00	93,78	
	Итого за прием		1,35	0,00	0,38	0,38	21,00	93,78	
Обед									
	Салат "Студенческий" №43, сб.2018г.	50	1,77	0,95	1,92	0,00	3,93	42,07	43
	Суп картофельный с крупой №62, сб.2018 г.	200	2,11	0,01	1,72	0,28	15,45	90,77	62
	Гуляш №99, сб.2018 г.	80	13,63	13,26	14,29	0,00	2,12	192,20	99
	Капуста тушеная №150, сб. 2018 г.	150	3,55	0,03	4,15	0,22	14,51	116,31	150
	Компот из смеси сухофруктов №309, сб.2018г.	200	0,53	0,00	0,06	0,04	19,18	78,85	309
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,40	19,32	98,20	24
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	0,00	11,69	67,68	25
	Итого за прием		27,06	14,25	22,96	0,94	86,21	686,09	
Полдник									
	Печенье	30	1,92	1,92	5,04	0,00	20,55	132,21	
	Чай №297, сб. 2018 г.	200	0,08	0,00	0,02	0,02	0,01	0,60	297
	Повидло	20	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	50,30	
	Итого за прием		2,08	1,92	5,06	0,02	33,56	183,11	
	Итого за день		62,15	21,47	38,20	1,54	194,82	1398,28	