

Категория: Дети: 1-3 года

10-дневное меню

Приём пищи	Наименование блюда	Технологическая карта	Выход блюда 1-3 года	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
День 1 понедельник								
Завтрак	Яйцо	213	0,5 шт.	2,86	2,59	0,16	35,44	0,00
	Каша манная молочная с изюмом	87	150	9,17	14,93	42,93	338,49	2,31
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2,00	10,64	70,01	0,98
	Бутерброд с маслом	1	20/10	1,84	5,66	10,97	102,00	0,00
Второй завтрак	Бананы свежие	368г	95	1,43	0,48	19,95	90,25	9,50
Обед	Сельдь с луком и растительным маслом	28	40	4,95	4,81	0,80	66,36	0,88
	Суп картофельный с крупой	80	200	2,00	2,24	13,60	82,60	6,60
	Гуляш из отварного мяса	277	50	6,45	5,10	1,64	78,13	0,35
	Картофель отварной	125	100	1,95	3,77	15,35	102,86	14,00
	Хлеб ржаной	700	35	1,51	0,21	8,16	42,00	0,00
	Кисель	20	150	0,00	0,00	27,00	90,00	0,00
Полдник	Запеканка из творога	237	120	21,05	14,46	20,58	296,40	0,29
	Молочный соус	351	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,10
	Чай с сахаром	136	150	9,00	2,30	9,75	36,96	4,50
	Ватрушка с повидлом	458	20/10	4,11	2,35	12,51	86,57	0,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				69,22	62,23	198,00	1 548,51	39,51

Второй завтрак	Груши свежие	368а	95	0,38	0,29	9,79	43,70	4,75
Обед	Салат из свеклы с чесноком	20	30	0,50	2,13	2,55	31,06	1,44
	Рассольник ленинградский	76	200	1,68	4,10	13,28	96,60	6,04
	Плов из говядины	90	150	12,15	12,23	25,65	263,25	0,57
	Хлеб ржаной	700	35	1,51	0,21	8,16	42,00	0,00
	Кисель	20	150	0,00	0,00	27,00	90,00	0,00
Полдник	Биточки рыбные	255	50	6,69	2,35	4,99	67,50	0,22
	Картофельное пюре	58	100	2,17	3,12	5,36	82,60	2,09
	Молоко	400	150	4,58	4,80	7,58	85,01	2,06
	Вафли	152	10	0,29	0,33	7,75	35,42	0,00
	Хлеб пшеничный	701	20	1,60	0,60	10,00	52,40	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				49,51	46,32	178,86	1267,38	22,94
День 4 ЧЕТВЕРГ								
Завтрак	Каша гречневая молочная	66	150	5,24	7,82	18,75	166,79	0,68
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2,00	10,64	70,01	0,98
	Бутерброд с маслом	1	20/10	1,84	5,66	10,97	102,00	0,00
Второй завтрак	Бананы свежие	368г	95	1,43	0,48	19,95	90,25	9,50
Обед	Салат студенческий	24	30	1,10	3,15	1,85	40,00	0,58
	Щи из свежей капусты	67	200	1,40	3,90	6,78	67,80	14,78

Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	93	150	4,53	4,20	13,68	110,70	0,69
	Чай с сахаром	136	150	9,00	2,30	9,75	36,96	4,50
	Ватрушка с творогом	458	25	3,29	1,96	10,42	72,14	0,02
	Хлеб пшеничный	701	20	1,60	0,60	10,00	52,40	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				45,87	37,02	174,78	1156,51	43,82
День 6 ПОНЕДЕЛЬНИК								
Завтрак	Каша рисовая молочная	189	150	5,79	9,36	32,07	236,12	1,49
	Чай с молоком	394	150	2,66	2,33	11,31	77,00	1,19
	Бутерброд с джемом или повидлом	2	20/10	1,37	2,15	15,75	87,82	0,26
Второй завтрак	Груши свежие	368a	95	0,38	0,29	9,79	43,70	4,75
Обед	Салат из горошка зелёного консервированного с луком	10	30	0,89	1,56	1,88	25,08	3,30
	Суп из овощей	35	200	5,50	14,60	32,72	281,70	59,26
	Тефтели мясные	286	50	3,70	4,10	4,88	71,25	0,36
	Макаронные изделия отварные	317	100	3,68	3,01	17,63	112,30	0,00
	Хлеб ржаной	700	35	1,51	0,21	8,16	42,00	0,00
	Компот из сухофруктов	376	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,30
Полдник	Рыба отварная	8	50	8,60	3,36	0,30	64,40	0,00
	Картофельное пюре	58	100	2,17	3,12	5,36	82,60	2,09
	Молоко	400	150	4,58	4,80	7,58	85,01	2,06

	Печенье витаминизированное	151	10	2,05	1,15	6,60	47,00	0,00
	Хлеб пшеничный	701	20	1,60	0,60	10,00	52,40	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				44,79	50,63	184,83	1393,11	75,04

День 7 ВТОРНИК

Завтрак	Яйцо	213	0,5 шт.	2,86	2,59	0,16	35,44	0,00
	Каша пшённая молочная	70	150	5,07	7,82	19,40	168,71	0,68
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2,00	10,64	70,01	0,98
	Бутерброд с маслом	1	20/10	1,84	5,66	10,97	102,00	0,00
Второй завтрак	Бананы свежие	368г	95	1,43	0,48	19,95	90,25	9,50
Обед	Салат из свеклы	33	30	0,43	1,83	2,51	28,17	2,85
	Суп картофельный с макаронными изделиями	82	200	2,16	2,26	13,72	83,80	6,60
	Голубцы ленивые	298	150	13,26	8,52	18,80	205,01	18,78
	Хлеб ржаной	700	35	1,51	0,21	8,16	42,00	0,00
	Кисель	20	150	0,00	0,00	27,00	90,00	0,00
Полдник	Сырники из творога	231	130	24,30	16,47	14,82	304,20	0,33
	Молочный соус	351	20	0,39	0,90	2,65	20,30	0,06
	Чай с сахаром	136	150	9,00	2,30	9,75	36,96	4,50
	Булочка "Веснушка"	185	25	1,83	1,20	12,22	67,50	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				66,40	52,22	170,73	1344,33	44,27

День 8 СРЕДА

Завтрак	Каша гречневая вязкая	184	150	10,20	10,65	40,35	298,50	1,50
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20
	Бутерброд с сыром	3	20/10	3,15	4,59	9,71	92,67	0,05
Второй завтрак	Яблоки свежие	368	95	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50
Обед	Салат из отварной моркови с чесноком	9	30	0,21	1,52	0,95	16,80	0,64
	Борщ с мясом	62	200	7,92	5,82	10,98	128,00	12,50
	Фрикадельки мясные в соусе	288	70/20	7,34	7,39	6,72	123,00	0,40
	Рис отварной	315	60	1,46	2,15	14,68	83,88	0,00
	Хлеб ржаной	700	35	1,51	0,21	8,16	42,00	0,00
	Компот из сухофруктов	376	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,30
Полдник	Котлеты рыбные любительские	88	50	11,18	1,56	2,98	68,32	0,31
	Картофельное пюре	58	100	2,17	3,12	5,36	82,60	2,09
	Чай с молоком	394	150	2,66	2,33	11,31	77,00	1,19
	Коржик молочный	60	25	1,20	2,19	11,89	72,00	0,00
	Хлеб пшеничный	701	20	1,60	0,60	10,00	52,40	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				54,44	45,22	176,17	1352,71	29,67

День 9 ЧЕТВЕРГ

Завтрак	Каша из пшена и риса молочная	68	150	4,74	7,635	19,755	167,37	0,675
	Чай с сахаром	136	150	9,00	2,30	9,75	36,96	4,50
	Бутерброд с маслом	1	20/10	1,84	5,66	10,97	102,00	0,00

Второй завтрак	Груши свежие	368а	95	0,38	0,29	9,79	43,70	4,75
Обед	Салат из картофеля с зелёным горошком	25	30	0,59	1,57	2,93	28,26	4,70
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	46	200	3,74	1,70	10,18	72,82	9,88
	Азу	64	50	14,58	19,68	3,19	247,87	1,17
	Каша гречневая рассыпчатая	67	100	5,70	4,82	27,45	180,34	0,00
	Хлеб ржаной	700	35	1,51	0,21	8,16	42,00	0,00
	Кисель	20	150	0,00	0,00	27,00	90,00	0,00
Полдник	Салат из свежих помидоров и огурцов	15	50	0,49	3,08	1,87	37,10	8,38
	Картофельное пюре	58	100	2,17	3,12	5,36	82,60	2,09
	Молоко	400	150	4,58	4,80	7,58	85,01	2,06
	Вафли	152	10	0,29	0,33	7,75	35,42	0,00
	Хлеб пшеничный	701	20	1,60	0,60	10,00	52,40	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				51,19	55,79	161,71	1303,84	38,20
День 10 ПЯТНИЦА								
Завтрак	Омлет натуральный	79	150	11,78	13,59	4,82	187,40	0,27
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2,00	10,64	70,01	0,98
	Бутерброд с джемом или повидлом	2	20/10	1,37	2,15	15,75	87,82	0,26
Второй завтрак	Виноград свежий	368д	95	0,57	0,57	14,63	65,55	5,70
Обед	Салат из свеклы с изюмом	29	30	0,29	1,20	4,54	28,88	1,35
	Суп гороховый вегетарианский	37	200	5,72	0,48	16,12	101,88	4,26

	Жаркое по-домашнему	96	150	7,97	8,15	14,55	182,81	3,08
	Хлеб ржаной	700	35	1,51	0,21	8,16	42,00	0,00
	Компот из сухофруктов	376	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,30
Полдник	Зразы творожные	121	130	23,62	19,68	43,39	441,09	0,92
	Молочный соус	351	20	0,39	0,90	2,65	20,30	0,06
	Чай с молоком	394	150	2,66	2,33	11,31	77,00	1,19
	Булочка домашняя	187	25	1,75	2,95	13,36	87,22	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				60,27	54,21	180,73	1476,69	18,36
ИТОГО за период				569,69	531,61	1817,90	14108,86	373,25
Среднее значение за период				56,97	53,16	181,79	1410,89	37,32
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				4,04	3,77	12,88		