

Категория: Дети: 3-7 лет

10-дневное меню

Приём пищи	Наименование блюда	Технологическая карта	Выход блюда 3-7 лет	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	200	12,22	19,90	57,24	451,32	3,08
	Кофейный напиток с молоком	395	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,30
	Бутерброд с маслом	1	30/20	3,06	9,44	18,28	170,00	0,00
Второй завтрак	Бананы свежие	368г	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
Обед	Сельдь с луком и растительным маслом	28	50	6,19	6,02	1,00	82,96	1,10
	Суп картофельный с крупой	80	250	2,50	2,80	17,00	103,25	8,25
	Гуляш из отварного мяса	277	60	7,73	6,11	1,97	93,75	0,41
	Картофель отварной	125	120	2,34	4,52	18,42	123,43	16,80
	Хлеб ржаной	700	44	1,89	0,26	10,25	52,80	0,00
	Кисель	20	200	0,00	0,00	36,00	120,00	0,00
Полдник	Запеканка из творога	237	160	28,06	19,28	27,44	395,20	0,38
	Молочный соус	351	40	0,78	1,81	5,30	40,60	0,13
	Чай с сахаром	136	200	12,00	3,06	13,00	49,28	6,00
	Ватрушка с повидлом	458	40/20	8,22	4,70	25,01	173,14	0,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				92,47	83,65	266,25	2079,51	47,49

День 2 ВТОРНИК								
Завтрак	Каша овсяная геркулес	189	200	10,20	15,00	37,80	326,00	2,00
	Какао с молоком	397	200	4,20	3,62	17,28	118,66	1,60
	Бутерброд с сыром	3	30/20	5,26	7,65	16,18	154,45	0,08
Второй завтрак	Яблоки свежие	368	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	17	40	0,48	2,84	3,88	42,37	1,30
	Бульон куриный	163	230	59,20	49,01	51,61	886,10	0,00
	с гренками	115	20	2,49	0,32	15,21	73,64	0,00
	Курица отварная	300	60	13,56	10,20	0,00	146,00	0,00
	Рис отварной	315	140	3,40	5,01	34,24	195,72	0,00
	Хлеб ржаной	700	44	1,89	0,26	10,27	52,80	0,00
	Компот из сухофруктов	376	200	0,44	0,02	27,76	113,00	0,40
Полдник	Рагу овощное	59	200	5,00	6,78	19,26	168,42	11,24
	Чай с молоком	394	200	3,54	3,10	15,08	102,66	1,58
	Булочка "Веснушка"	185	40	2,93	1,91	19,56	108,00	0,00
	Хлеб пшеничный	701	25	2,00	0,75	12,50	65,50	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				115,00	106,87	290,43	2597,31	28,20
День 3 СРЕДА								
Завтрак	Вермишель на молоке	77	200	10,14	15,64	41,68	337,42	1,35
	Чай с сахаром	136	200	12,00	3,06	13,00	49,28	6,00
	Бутерброд с джемом или с повидлом	2	30/20	2,28	3,58	26,26	146,37	0,44
Второй завтрак	Груши свежие	368а	100	0,40	0,30	10,30	46,00	5,00

Обед	Салат из свеклы с чесноком	20	50	0,83	3,55	4,25	51,77	2,41
	Рассольник ленинградский	76	250	2,10	5,13	16,60	120,75	7,55
	Плов из говядины	90	200	16,20	16,30	34,20	351,00	0,76
	Хлеб ржаной	700	44	1,89	0,26	10,25	52,80	0,00
	Кисель	20	200	0,00	0,00	36,00	120,00	0,00
Полдник	Биточки рыбные	255	70	9,36	3,29	6,99	94,50	0,30
	Картофельное пюре	58	130	2,82	4,06	6,97	107,38	2,72
	Молоко	400	200	6,10	6,40	10,10	113,34	2,74
	Вафли	152	18	0,53	0,60	13,95	63,75	0,00
	Хлеб пшеничный	701	25	2,00	0,75	12,50	65,50	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				66,65	62,90	243,04	1719,85	29,26
День 4 ЧЕТВЕРГ								
Завтрак	Каша гречневая молочная	66	200	6,98	10,42	25,00	222,38	0,90
	Кофейный напиток с молоком	395	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,30
	Бутерброд с маслом	1	30/20	3,06	9,44	18,28	170,00	0,00
Второй завтрак	Бананы свежие	368г	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
Обед	Салат студенческий	24	40	1,47	4,20	2,47	53,33	0,77
	Щи из свежей капусты	67	250	1,75	4,88	8,48	84,75	18,48
	Запеканка картофельная с отварным мясом	97	200	16,98	16,70	14,56	303,88	8,70
	Хлеб ржаной	700	44	1,89	0,26	10,25	52,80	0,00
	Компот из сухофруктов	376	200	0,44	0,02	27,76	113,00	0,40
Полдник	Биточки пшённые	198	170	8,70	6,55	46,29	278,80	0,60

	Кисель	122	30	0,00	0,00	2,94	12,00	4,50
	Чай с молоком	394	200	3,54	3,10	15,08	102,66	1,58
	Булочка домашняя	187	40	2,80	4,71	21,38	139,56	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				52,23	63,44	227,66	1721,50	47,22

День 5 ПЯТНИЦА

Завтрак	Каша манная молочная	189	200	9,20	12,40	41,40	314,00	2,00
	Какао с молоком	397	200	4,20	3,62	17,28	118,66	1,60
	Бутерброд с маслом и сыром	2	30/20	5,00	5,07	15,72	130,72	0,03
Второй завтрак	Яблоки свежие	368	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
Обед	Салат из моркови и яблок	40	40	0,34	2,09	3,15	32,76	2,78
	Суп крестьянский со сметаной	39	250	3,03	2,03	16,50	115,10	8,85
	Котлеты рубленые	282	70	10,87	8,25	11,25	162,17	0,11
	Капуста тушёная	336	130	2,69	4,21	12,26	97,63	22,31
	Хлеб ржаной	700	44	1,89	0,26	10,25	52,80	0,00
	Кисель	20	200	0,00	0,00	36,00	120,00	0,00
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	93	200	6,04	5,60	18,24	147,60	0,92
	Чай с сахаром	136	200	12,00	3,06	13,00	49,28	6,00
	Ватрушка с творогом	458	40	5,27	3,13	16,68	115,43	0,02
	Хлеб пшеничный	701	25	2,00	0,75	12,50	65,50	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				62,93	50,87	234,02	1565,64	54,62

День 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак	Каша рисовая молочная	189	200	7,72	12,48	42,76	314,82	1,98
----------------	-----------------------	-----	-----	------	-------	-------	--------	------

	Чай с молоком	394	200	3,54	3,10	15,08	102,66	1,58
	Бутерброд с джемом или повидлом	2	30/20	2,28	3,58	26,26	146,37	0,44
Второй завтрак	Груши свежие	368а	100	0,40	0,30	10,30	46,00	5,00
Обед	Салат из горошка зелёного консервированного с луком	10	40	1,19	2,08	2,50	33,44	4,40
	Суп из овощей	35	250	6,88	18,25	40,90	352,13	74,08
	Тефтели мясные	286	70	5,17	5,73	6,83	99,75	0,50
	Макаронные изделия отварные	317	130	4,78	3,91	22,92	145,99	0,00
	Хлеб ржаной	700	44	1,89	0,26	10,25	52,80	0,00
	Компот из сухофруктов	376	200	0,44	0,02	27,76	113,00	0,40
Полдник	Рыба отварная	8	70	12,04	4,70	0,42	90,16	0,00
	Картофельное пюре	58	130	2,82	4,06	6,97	107,38	2,72
	Молоко	400	200	6,10	6,40	10,10	113,34	2,74
	Печенье витаминизированное	151	18	3,69	2,07	11,88	84,60	0,00
	Хлеб пшеничный	701	25	2,00	0,75	12,50	65,50	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				60,95	67,69	247,43	1867,93	93,82
День 7 ВТОРНИК								
Завтрак	Яйцо	213	0,5 шт.	2,86	2,59	0,16	35,44	0,00
	Каша пшённая молочная	70	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,90
	Кофейный напиток с молоком	395	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,30
	Бутерброд с маслом	1	30/20	3,06	9,44	18,28	170,00	0,00
Второй завтрак	Бананы свежие	368г	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00

Полдник	Котлеты рыбные любительские	88	70	15,65	2,18	4,17	95,64	0,43
	Картофельное пюре	58	130	2,82	4,06	6,97	107,38	2,72
	Чай с молоком	394	200	3,54	3,10	15,08	102,66	1,58
	Коржик молочный	60	40	1,92	3,50	19,02	115,20	0,00
	Хлеб пшеничный	701	30	2,40	0,90	15,00	78,60	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				71,72	60,05	245,63	1839,88	35,64

День 9 ЧЕТВЕРГ

Завтрак	Каша из пшена и риса молочная	68	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,90
	Чай с сахаром	136	200	12,00	3,06	13,00	49,28	6,00
	Бутерброд с маслом	1	30/20	3,06	9,44	18,28	170,00	0,00
Второй завтрак	Груши свежие	368a	100	0,40	0,30	10,30	46,00	5,00
Обед	Салат из картофеля с зелёным горошком	25	40	0,79	2,10	3,91	37,68	6,26
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	46	250	4,68	2,13	12,73	91,03	12,35
	Азу	64	70	20,41	27,55	4,47	347,02	1,64
	Каша гречневая рассыпчатая	67	130	7,41	6,27	35,69	234,44	0,00
	Хлеб ржаной	700	44	1,89	0,26	10,25	52,80	0,00
	Кисель	20	200	0,00	0,00	36,00	120,00	0,00
Полдник	Салат из свежих помидоров и огурцов	15	70	0,69	4,31	2,61	51,94	11,73
	Картофельное пюре	58	130	2,82	4,06	6,97	107,38	2,72
	Молоко	400	200	6,10	6,40	10,10	113,34	2,74
	Вафли	152	18	0,53	0,60	13,95	63,75	0,00
	Хлеб пшеничный	701	30	2,40	0,90	15,00	78,60	0,00

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				69,48	77,54	219,58	1786,42	49,34
День 10 ПЯТНИЦА								
Завтрак	Омлет натуральный	79	200	15,70	18,12	6,42	249,86	0,36
	Кофейный напиток с молоком	395	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,30
	Бутерброд с джемом или повидлом	2	30/20	2,28	3,58	26,26	146,37	0,44
Второй завтрак	Виноград свежий	368д	100	0,60	0,60	15,40	69,00	6,00
Обед	Салат из свеклы с изюмом	29	40	0,38	1,60	6,05	38,50	1,80
	Суп гороховый вегетарианский	37	250	7,15	0,60	20,15	127,35	5,33
	Жаркое по-домашнему	96	200	10,62	10,86	19,40	243,74	4,10
	Хлеб ржаной	700	44	1,89	0,26	10,25	52,80	0,00
	Компот из сухофруктов	376	200	0,44	0,02	27,76	113,00	0,40
Полдник	Зразы творожные	121	160	29,07	24,22	53,41	542,88	1,14
	Молочный соус	351	40	0,78	1,81	5,30	40,60	0,13
	Чай с молоком	394	200	3,54	3,10	15,08	102,66	1,58
	Булочка домашняя	187	40	2,80	4,71	21,38	139,56	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				78,37	72,14	241,04	1959,66	22,56
ИТОГО за период				755,55	714,69	2442,45	18917,14	463,97
Среднее значение за период				75,56	71,47	244,24	1891,71	46,40
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				3,99	3,78	12,91		

