



## Меню приготавливаемых блюд на весенне-летний период

Возрастная категория детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Номер рецептур
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	1 Суп молочный с крупой	180	4,9374	4,5432	14,4918	118,62	99
	2 Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	3 Хлеб пшеничный	40	3,16	6,88	19,32	94	6/Н
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>8,2174</b>	<b>11,4432</b>	<b>44,0118</b>	<b>253,62</b>	
Второй завтрак	1 Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1,9692	4,2822	9,8478	85,86	65
Обед	2 Каша гречневая рассыпчатая	130	7,43	5,015	33,38	208	179
	3 Соус	75	10,9209	2,9494	6,182	95,115	323
	4 Огурец свежий	30	0,09	0	0,27	1,05	6/Н
	5 Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	8,9	87,9	390
	6 Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	4,49	70,5	6/Н
	7 Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	6/Н
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>24,5701</b>	<b>12,9866</b>	<b>71,4198</b>	<b>591,925</b>	
Полдник	1 Коржик молочный	70	4,56	7,86	43,38	262,2	492

2	Сок (яблочный)	180	0,9	0	18,18	75,96	418	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,46</b>	<b>7,86</b>	<b>61,56</b>	<b>338,16</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1400</b>	<b>38,6475</b>	<b>32,6898</b>	<b>186,7916</b>	<b>1227,705</b>		
<b>День 2</b>								
Завтрак	Каша рассыпчатая с овощами							
	1	(гречневая)	180	9,174	5,99	41,09	255,48	
	2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	
	3	Хлеб пшеничный	40	3,16	6,88	19,32	94	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>12,394</b>	<b>12,89</b>	<b>70,4</b>	<b>389,48</b>	<b>6/Н</b>	
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие							
	1	(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	
	1	Суп картофельный с	180	1,935	2,043	12,3426	75,42	
	2	Тефтели мясные (1-й вариант)	85	6,25	6,858	7,91	118,46	
	3	Каша рассыпчатая ячневая	130	4,143	3,5896	26,72	156	
	4	Помидор свежий	30	0,09	0,03	0,33	2,106	
	5	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	8,9	87,9	
Обед	6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	4,49	70,5	
	7	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	
	<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>16,578</b>	<b>13,2606</b>	<b>69,0426</b>	<b>553,886</b>	<b>6/Н</b>
	Пирожки печеные из							
Полдник	1	дрожжевого теста с повидлом	70	4,032	1,638	38,892	186,2	
	2	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,882</b>	<b>4,048</b>	<b>53,252</b>	<b>277,2</b>	<b>414</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1410</b>	<b>36,254</b>	<b>30,5986</b>	<b>202,4946</b>	<b>1264,566</b>		
<b>3 день</b>								
Завтрак	1	Макаронник	180	9,87	10,95	55,67	361,16	
	2	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	
	3	Хлеб пшеничный	40	3,16	6,88	19,32	94	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>13,15</b>	<b>17,85</b>	<b>85,19</b>	<b>496,16</b>	<b>6/Н</b>	
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие							
	1	(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	
<b>Итого за день</b>		<b>180</b>	<b>4,77</b>	<b>3,73</b>	<b>11,12</b>	<b>97,31</b>	<b>89</b>	

Обед	2	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	9,37	2,28	16,49	124	319
	3	Огурец свежий	30	0,09	0	0,27	1,05	6/Н
	4	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	8,9	87,9	390
	5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	4,49	70,5	6/Н
	6	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	6/Н
	<b>Итого за обед</b>		<b>625</b>	<b>18,39</b>	<b>6,75</b>	<b>49,62</b>	<b>424,26</b>	
Полдник	1	Блинчики со стуженным молоком (60/10)	70	3,8	2,15	23,6	129,5	430
	2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,47</b>	<b>5,34</b>	<b>39,42</b>	<b>236,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1375</b>	<b>39,41</b>	<b>30,34</b>	<b>184,03</b>	<b>1200,92</b>		
<b>4 день</b>								
Завтрак	1	Суп молочный с крупой (рис)	180	4,3362	4,5702	15,1542	119,16	101
	2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	3	Хлеб пшеничный	40	3,16	6,88	19,32	94	6/Н
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>7,5562</b>	<b>11,4702</b>	<b>44,4642</b>	<b>253,16</b>		
Второй завтрак	1	Флоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386
	1	Суп картофельный с Гренки из пшеничного хлеба	180	3,9525	3,7941	11,75	97,01	87
Обед	2	Рыба, припущенная с овощами	75	4,8009	1,3594	2,7702	42,115	258
	4	Пюре картофельное	130	2,6559	4,1613	17,7138	118,95	339
	5	Помидор свежий	30	0,09	0,03	0,33	2,106	6/Н
	6	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	8,9	87,9	390
	7	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	4,49	70,5	6/Н
	8	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	6/Н
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>18,1473</b>	<b>10,3998</b>	<b>69,514</b>	<b>535,721</b>		
Полдник	1	Печенье	70	3,75	5,9	37,45	208,55	6/Н
	2	Кисель из Джема	180	0,0972	0	21,0888	84,78	401
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,8472</b>	<b>5,9</b>	<b>58,5388</b>	<b>293,33</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1420</b>	<b>29,9507</b>	<b>28,17</b>	<b>182,317</b>	<b>1126,211</b>		



	6	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	4,49	70,5	6/Н
	7	Хлеб ржаной		25	1,65	0,3	8,35	43,5	6/Н
		<b>Итого за обед</b>		<b>609</b>	<b>23,4146</b>	<b>10,7836</b>	<b>59,1314</b>	<b>515,506</b>	
Полдник	1	Булочка школьная		70	5,845	1,6457	28,77	147,428	455
	2	Кисель из джема		180	0,0972	0	21,0888	84,78	401
		<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,9422</b>	<b>1,6457</b>	<b>49,8588</b>	<b>232,208</b>	
		<b>Итого за день</b>		<b>1359</b>	<b>38,1518</b>	<b>24,4201</b>	<b>165,049</b>	<b>1056,394</b>	
<b>7 день</b>									
Завтрак		Каша рассыпчатая		180	6,88	4,5174	41,64	234,58	180
	1	(пшеничная) с овощами		180	0,12	0,02	10,2	41	412
	2	Чай с лимоном		40	3,16	6,88	19,32	94	6/Н
		<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>10,16</b>	<b>11,4174</b>	<b>71,16</b>	<b>369,58</b>	
Второй завтрак		Фрукты и ягоды свежие		100	0,4	0,4	9,8	44	386
	1	(яблоки)		180	4,356	2,5614	11,2788	85,68	90
Обед	1	Суп картофельный с рыбными		130	4,143	3,5896	26,72	156	179
	2	фрикадельками		70	13,09	2,753	10,885	120,166	322
	3	Котлеты рубленые из птицы		30	0,09	0	0,27	1,05	6/Н
	4	Огурец свежий		180	0,14	0,14	8,9	87,9	390
Полдник	5	Компот из свежих плодов		30	2,37	0,3	4,49	70,5	6/Н
	6	(яблок)		25	1,65	0,3	8,35	43,5	6/Н
	7	Хлеб ржаной		<b>645</b>	<b>25,839</b>	<b>9,644</b>	<b>70,8938</b>	<b>564,796</b>	
		<b>Итого за обед</b>							
Полдник		Пирожки печеные из пресного		70	8,04	3,92	27,636	178,26	440
	1	сдобного теста с творожным		180	0,9	0	18,18	75,96	418
		<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,94</b>	<b>3,92</b>	<b>45,816</b>	<b>254,22</b>	
		<b>Итого за день</b>		<b>1395</b>	<b>45,339</b>	<b>25,3814</b>	<b>197,6698</b>	<b>1232,596</b>	
<b>8 день</b>									
Завтрак	1	Суп молочный с крупой (рис)		180	4,3362	4,5702	15,1542	119,16	101
	2	Чай с сахаром		180	0,06	0,02	9,99	40	411

	3	Хлеб пшеничный	40	3,16	6,88	19,32	94	6/Н
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>7,5562</b>	<b>11,4702</b>	<b>44,4642</b>	<b>253,16</b>	
Второй завтрак	1	Флоды и ягоды свежые (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386
	1	Суп фасолевый	180	5,1545	0,6264	16,9992	94,32	93
	2	Макаронные изделия	130	4,53	3,47	21,76	136,58	219
	3	Биточки рубленые из птицы в соусе	75	10,9209	2,9494	6,182	95,115	323
	4	Помидор свежий	30	0,09	0,03	0,33	2,106	6/Н
	5	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	8,9	87,9	390
	6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	4,49	70,5	6/Н
	7	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	6/Н
	<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>24,8554</b>	<b>7,8158</b>	<b>67,0112</b>	<b>530,021</b>	
Полдник		Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблочным фаршем	70	4,032	1,736	33,516	165,2	437
	2	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,882</b>	<b>4,146</b>	<b>47,876</b>	<b>256,2</b>	
<b>9 день</b>	<b>Итого за День</b>		<b>1400</b>	<b>39,6936</b>	<b>23,832</b>	<b>169,1514</b>	<b>1083,381</b>	
Завтрак	1	Макаронны, запеченные с яйцом	180	8,9767	8,0245	26,7445	214,84	222
	2	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	3	Хлеб пшеничный	40	3,16	6,88	19,32	94	6/Н
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>12,2567</b>	<b>14,9245</b>	<b>56,2645</b>	<b>349,84</b>	
Второй завтрак	1	Флоды и ягоды свежые (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386
	1	Суп картофельный с крупой (рис)	180	1,4154	1,9636	10,5054	65,4136	86
	2	Рыба, тушенная с овощами	70	6,93875	3,98125	1,925	70,875	261
	3	Пюре картофельное	130	2,6559	4,1613	17,7138	118,95	339
Обед	4	Огурец свежий	30	0,09	0	0,27	1,05	6/Н

	Компот из свежих плодов 5 (яблок)	180	0,14	0,14	0,14	8,9	87,9	390
	6 Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	4,49	70,5	6/н	
	7 Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	6/н	
	<b>Итого за обед</b>	<b>645</b>	<b>15,26005</b>	<b>10,84615</b>	<b>52,1542</b>	<b>458,1886</b>		
Полдник	1 Оладьи с повидлом	80	5,61	4,99	34,15	204,3	432	
	2 Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>5,67</b>	<b>5,01</b>	<b>44,14</b>	<b>244,3</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1405</b>	<b>33,58675</b>	<b>31,18065</b>	<b>162,3587</b>	<b>1096,329</b>		
<b>10 день</b>								
Завтрак	1 Суп молочный манный	180	4,9374	4,5432	14,4918	118,62	99	
	2 Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411	
	3 Хлеб пшеничный	40	3,16	6,88	19,32	94	6/н	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>8,1574</b>	<b>11,4432</b>	<b>43,8018</b>	<b>252,62</b>		
Второй завтрак	Плоды и ягоды свежие 1 (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386	
	1 Суп - лапша домашняя	180	1,593	3,6486	8,5842	73,62	94	
	2 с соусом	85	6,25	6,858	7,91	118,46	303	
Обед	3 Каша рассыпчатая пшеничная	130	5,7	4,7	32,75	196,25	179	
	4 Помидор свежий	30	0,09	0,03	0,33	2,106	6/н	
	5 Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	8,9	87,9	390	
	6 Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	4,49	70,5	6/н	
	7 Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	6/н	
	<b>Итого за обед</b>	<b>660</b>	<b>17,793</b>	<b>15,9766</b>	<b>71,3142</b>	<b>592,336</b>		
Полдник	1 Печенье	70	3,75	5,9	37,45	208,55	6/н	
	2 Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>7,42</b>	<b>9,09</b>	<b>53,27</b>	<b>315,55</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1410</b>	<b>33,7704</b>	<b>36,9098</b>	<b>178,186</b>	<b>1204,506</b>		