



*В.С. Лёзова*  
*с. В. Селюк*  
*Сакского района*  
*Республики Крым*

## Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Возрастная категория детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ккал	
Завтрак	1 Суп молочный с крупой (манная)	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>							
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
	Биточки рубленые из птицы в соусе	75	10,9209	2,9494	6,182	95,115	323
	Огурец соленый с зеленью в заливке	30	0	0	0,9	3,6	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>594,475</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
Итого за полдник		250	5,46	7,86	61,56	338,16	
<b>Итого за день</b>		<b>1400</b>	<b>38,5575</b>	<b>32,6898</b>	<b>187,4216</b>	<b>1230,255</b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Каша рассыпчатая с овощами						
	1 (гречневая)	180	9,174	5,99	41,09	255,48	180
	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>12,394</b>	<b>12,89</b>	<b>70,4</b>	<b>389,48</b>	
Второй завтрак	1 Фрукты и ягоды свежие (яблоки)						
	1 Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,935	2,043	12,3426	75,42	88
Обед	2 соусом	85	6,25	6,858	7,91	118,46	303
	3 Каша рассыпчатая ячневая	130	4,143	3,5896	26,72	156	179
	4 Икра кабачковая для детского питания	30	0,36	1,414	2,31	23,25	57
	5 Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,9912	101,7	394
	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>17,104</b>	<b>14,5226</b>	<b>87,1138</b>	<b>588,83</b>	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом						
	1	70	4,032	1,638	38,892	186,2	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>4,048</b>	<b>53,252</b>	<b>277,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1410</b>	<b>36,78</b>	<b>31,8606</b>	<b>220,5658</b>	<b>1299,51</b>	
<b>3 день</b>							
Завтрак	1 Макарунник						
	2 Чай с лимоном	180	9,87	10,95	55,67	361,16	223
	3 Хлеб пшеничный	40	3,16	6,88	19,32	94	6/Н
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>13,15</b>	<b>17,85</b>	<b>85,19</b>	<b>496,16</b>	
Второй завтрак	1 Фрукты и ягоды свежие (яблоки)						
	1	100	0,4	0,4	9,8	44	386

Обед	1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,77	3,73	11,12	97,31	89
	2	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	9,37	2,28	16,49	124	319
	3	Огурец соленный с зеленью в заливке	30	0	0	0,9	3,6	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>18,3</b>	<b>6,75</b>	<b>50,25</b>	<b>426,81</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>39,32</b>	<b>30,34</b>	<b>184,66</b>	<b>1203,47</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	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386
		Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,9525	3,7941	11,75	97,01	87
	2	Гренки из пшеничного хлеба (1-й вариант)	20	2,488	0,315	15,21	73,64	123
	3	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
	Икра кабачковая для детского питания	30	0,36	1,414	2,31	23,25	57	
Обед	6	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,9912	101,7	394
	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>18,6733</b>	<b>11,6618</b>	<b>87,5852</b>	<b>570,665</b>	
Полдник	1	Печенье	70	3,75	5,9	37,45	208,55	6/Н

5 день	2	Кисель из джема	180	0,0972	0	21,0888	84,78	401
	Итого за полдник		250	3,8472	5,9	58,5388	293,33	
	Итого за день		1420	30,4767	29,432	200,3882	1161,155	
Завтрак	1	Суп молочный с крупой (геркулес)	180	5,3316	5,3388	16,1352	133,92	101
	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
	Итого за завтрак		400	8,6116	12,2388	45,6552	268,92	
	1	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386
	1	Рассольник ленинградский	180	1,5138	3,6828	11,9448	86,94	82
	2	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,53	3,47	21,76	136,58	219
Обед	3	Фрикадельки из птицы	75	13,45	1,09	6,45	89,06	325
	4	Икра овощная (свекольная)	30	0,7044	1,3791	3,6999	30,03	55
	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
	Итого за обед		650	24,3582	10,3619	65,5947	544,51	
	1	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202	441
Полдник	2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Итого за полдник		250	9,28	5,5	39,17	242	
	Итого за день		1400	42,6498	28,5007	160,2199	1099,43	
6 день	Завтрак		180	5,175	4,6908	16,9488	130,68	100
	1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	2	Чай с сахаром	40	3,16	6,88	19,32	94	6/н
	3	Хлеб пшеничный	400	8,395	11,5908	46,2588	264,68	
Второй завтрак	Итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	386
	1	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	180	1,4706	3,6036	10,1574	79,02	64
	2	Борщ с картофелем	4	1,104	0,6	0,144	6,48	6/н
	3	Сметана 15%	160	16,59	5,81	26,76	226	321

Обед	Огурец соленый с зеленью в заливке	30	0	0	0,9	3,6	б/н
	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,9912	101,7	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	4,49	70,5	б/н
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	б/н
	<b>Итого за обед</b>	<b>609</b>	<b>23,5806</b>	<b>10,6316</b>	<b>75,7926</b>	<b>530,8</b>	
	Булочка школьная	70	5,845	1,6457	28,77	147,428	455
	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>38,3178</b>	<b>24,2681</b>	<b>181,7102</b>	<b>1071,688</b>		
<b>7 день</b>							
Завтрак	Каша рассыпчатая (пшеничная) с овощами	180	6,88	4,5174	41,64	234,58	180
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	Хлеб пшеничный	40	3,16	6,88	19,32	94	б/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	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>386</b>
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	4,356	2,5614	11,2788	85,68	90
	Каша рассыпчатая ячневая	130	4,143	3,5896	26,72	156	179
	Котлеты рубленые из птицы	70	13,09	2,753	10,885	120,166	322
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	8,9	87,9	390
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	4,49	70,5	б/н
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	б/н	
<b>Итого за обед</b>	<b>615</b>	<b>25,749</b>	<b>9,644</b>	<b>70,6238</b>	<b>563,746</b>		
Полдник	Пирожки печеные из пресного сдобного теста с творожным фаршем	70	8,04	3,92	27,636	178,26	440
	Сок (яблочный)	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>1365</b>	<b>45,249</b>	<b>25,3814</b>	<b>197,3998</b>	<b>1231,546</b>		
<b>8 день</b>							
1	Суп молочный с крупой (рис)	180	4,3362	4,5702	15,1542	119,16	101

Завтрак	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 Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386
	1 Суп фасолевый	180	5,1545	0,6264	16,9992	94,32	93
	Макаронные изделия отварные с маслом	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 Икра кабачковая для детского	30	0,36	1,414	2,31	23,25	57
	5 Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,9912	101,7	394
	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>25,3814</b>	<b>9,0778</b>	<b>85,0824</b>	<b>564,965</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>Итого за день</b>	<b>1400</b>	<b>40,2196</b>	<b>25,094</b>	<b>187,2226</b>	<b>1118,325</b>		
<b>9 день</b>							
Завтрак	1 Макароны, 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 Фрукты и ягоды свежие (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	
Огурец соленый с зеленью в заливке	30	0	0	0,9	3,6	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	

		Итого за обед					
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
Итого за полдник		260	5,67	5,01	44,14	244,3	
<b>Итого за день</b>		<b>1405</b>	<b>33,49675</b>	<b>31,18065</b>	<b>162,9887</b>	<b>1098,8786</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
Итого за завтрак		400	8,1574	11,4432	43,8018	252,62	
Второй завтрак	1 Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386
	1 Суп - лапша домашняя	180	1,593	3,6486	8,5842	73,62	94
Обед	Тефтели мясные (1-й вариант) с соусом	85	6,25	6,858	7,91	118,46	303
	3 Каша рассыпчатая пшеничная	130	5,7	4,7	32,75	196,25	179
	4 Икра овощная (свекольная)	30	0,7044	1,3791	3,6999	30,03	55
	5 Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,9912	101,7	394
	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
	Итого за обед		660	18,6634	17,2037	90,7753	634,06
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
Итого за полдник		250	7,42	9,09	53,27	315,55	
<b>Итого за день</b>		<b>1410</b>	<b>34,6408</b>	<b>38,1369</b>	<b>197,6471</b>	<b>1246,23</b>	