

Примерное меню приготавливаемых блюд
(зима - весна)

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ПН - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3.01	2.97	12.33	87.26	395/Мск
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117/Прм
	Масло сливочное	4	0.03	2.90	0.05	26.44	703/Мск
	Каша манная молочная жидкая	200	6.28	5.54	31.76	202.1	268/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		414	11.57	12.28	59.56	394.4	
ЗАВТРАК 2	Банан (плоды свежие)	100	1.50	0.50	21.00	96	118/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.50	0.50	21.00	96	
ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	39	3.00	0.55	14.70	78.39	116/Прм
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114/Прм
	Кукуруза консервированная	65	1.45	1.06	7.30	45.06	245/Мск
	Суп с рыбными консервами	250	8.63	3.38	12.95	117	159/Прм
	Гуляш из говядины	70	12.44	12.74	2.24	173.18	373/Прм
	Каша гречневая рассыпчатая	140	6.16	3.64	38.96	213.01	243/Прм
	Чай с лимоном и сахаром	190	0.17	0.00	0.87	5.74	54-Згн/Нск
ИТОГО ЗА ОБЕД		784	34.13	21.61	91.78	702.88	
ПОЛДНИК	Булочка молочная	50	4.96	2.47	28.94	157.81	585/Прм
	Йогурт	200	10.00	6.40	17.00	174	536/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	14.96	8.87	45.94	331.81	
Соль дополн	Соль йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0.00	0.00	0.00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1551	62.16	43.26	218.28	1525.09	
ВТ - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117/Прм

	Омлет натуральный	180	16.22	21.98	4.23	280.13	307/Прм
	Чай с сахаром	180	0.09	0.00	6.25	24.61	54-2гн/Нск
	Сыр твердый порциями	10	2.56	2.61	0.00	34.3	106/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	21.12	25.46	25.90	417.64	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	190	0.95	0.19	19.19	87.4	537/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		190	0.95	0.19	19.19	87.4	
ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	65	0.84	6.70	4.61	82.55	52/Прм
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	19.80	81	54-1хн/Нск
	Хлеб ржано-пшеничный	39	3.00	0.55	14.70	78.39	116/Прм
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114/Прм
	Суп из овощей с фасолью	230	9.11	7.80	10.90	151.18	148/Прм
	Капуста тушеная	150	2.32	4.30	11.83	95.73	428/Прм
	Печень, тушенная в соусе	75	9.98	5.77	4.12	108	*406
ИТОГО ЗА ОБЕД		789	28.03	25.36	80.72	667.35	
ПОЛДНИК	Яблоки (плоды свежие)	50	0.20	0.20	4.90	23.5	118/Прм
	Ряженка	200	5.80	5.00	8.00	100	535/Прм
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.1	609/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	8.25	8.14	35.22	248.6	
Соль дополн	Соль йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0.00	0.00	0.00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1662	58.35	59.15	161.03	1420.99	
СР - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5.40	9.92	28.36	224.32	*266
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117/Прм
	Масло сливочное	4	0.03	2.90	0.05	26.44	703/Мск
	Какао с молоком	200	4.08	4.24	13.96	110.06	397/Мск
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		434	11.76	17.93	57.79	439.42	
ЗАВТРАК 2	Яблоки (плоды свежие)	100	0.40	0.40	9.80	47	118/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.40	9.80	47	
ОБЕД	Салат из горошка зеленого консервированного	65	1.91	3.37	4.02	53.92	10/Мск
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	12.32	9.64	1.63	142.63	154/Прм
	Картофель отварной	145	2.75	7.11	18.41	147.9	431/Прм
	Чай с молоком (2-й вариант)	180	1.40	1.46	15.62	78.84	507/Прм
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114/Прм
	Котлеты рыбные,	80	12.29	2.59	8.06	105.11	351/Прм
	Хлеб ржано-пшеничный	39	3.00	0.55	14.70	78.39	116/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		759	35.95	24.96	77.20	677.29	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	5.17	2.51	35.83	185.45	589/Прм
	Йогурт	200	10.00	6.40	17.00	174	536/Прм

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	15.17	8.91	52.83	359.45	
Соль дополн	Соль йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0.00	0.00	0.00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1556	63.28	52.20	197.62	1523.16	
ЧТ - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Сырники из творога запеченные	140	20.44	14.18	31.50	418.04	327/Прм
	Чай с лимоном и сахаром	190	0.17	0.00	0.87	5.74	54-Згн/Нск
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117/Прм
	Масло сливочное	4	0.03	2.90	0.05	26.44	703/Мск
	Концентрат киселя витаминизированного(подлив)	45	0.00	0.00	2.25	8.53	*516/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		409	22.89	17.95	50.09	537.35	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	190	5.05	9.33	31.10	225.91	537/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		190	5.05	9.33	31.10	225.91	
ОБЕД	Концентрат киселя витаминизированного	190	0.00	0.00	0.00	0	633/Прм
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114/Прм
	Салат из свеклы отварной	65	0.98	3.58	5.46	57.85	51/Прм
	Борщ с капустой и картофелем	220	11.00	8.34	9.48	156.82	133/Прм
	Птица отварная	80	20.87	21.03	0.39	274.01	409/Прм
	Макаронные изделия отварные	140	5.29	3.46	33.64	187.04	297/Прм
	Хлеб ржано-пшеничный	39	3.00	0.55	14.70	78.39	116/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		764	43.42	37.20	78.43	824.61	
ПОЛДНИК	Ряженка	200	5.80	5.00	8.00	100	535/Прм
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.1	609/Прм
	Яблоки (плоды свежие)	50	0.20	0.20	4.90	23.5	118/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	8.25	8.14	35.22	248.6	
Соль дополн	Соль йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0.00	0.00	0.00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1646	79.61	72.62	194.84	1836.47	
ПТ - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3.01	2.97	12.33	87.26	395/Мск
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117/Прм
	Масло сливочное	4	0.03	2.90	0.05	26.44	703/Мск
	Каша гречневая вязкая	200	7.68	6.20	34.96	226.98	254/Прм
	Яйца вареные	20	2.54	2.30	0.14	31.4	306/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		434	15.51	15.24	62.90	450.68	
ЗАВТРАК 2	Апельсин (плоды свежие)	100	0.90	0.20	8.10	43	118/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.90	0.20	8.10	43	
ОБЕД	Картофельное пюре	140	2.18	3.14	13.51	91.27	*434/Пермь

	Хлеб ржано-пшеничный	39	3.00	0.55	14.70	78.39	116/Прм
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114/Прм
	Кукуруза консервированная	65	1.45	1.06	7.30	45.06	245/Мск
	Щи из свежей капусты с картофелем	230	7.61	11.18	6.35	156.88	147/Прм
	Тефтели из печени с рисом	70	6.01	7.34	10.38	132.03	284
	Чай с сахаром	180	0.09	0.00	6.25	24.61	54-2гн/Нск
ИТОГО ЗА ОБЕД		754	22.62	23.51	73.25	598.74	
ПОЛДНИК	Йогурт	200	10.00	6.40	17.00	174	536/Прм
	Пирожки печеные из сдобного теста с овощным фаршем	60	4.45	5.20	23.92	160.06	562/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	14.45	11.60	40.92	334.06	
Соль дополн	Соль йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0.00	0.00	0.00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1551	53.48	50.55	185.17	1426.48	
ПН - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.62	5.92	33.38	209.3	274/Прм
	Чай с сахаром	180	0.09	0.00	6.25	24.61	54-2гн/Нск
	Сыр твердый порциями	10	2.56	2.61	0.00	34.3	106/Прм
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	10.52	9.40	55.05	346.81	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	190	0.95	0.19	19.19	87.4	537/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		190	0.95	0.19	19.19	87.4	
ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	65	0.84	6.70	4.61	82.55	52/Прм
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110	527/Прм
	Хлеб ржано-пшеничный	39	3.00	0.55	14.70	78.39	116/Прм
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114/Прм
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	220	12.41	7.08	16.13	178.09	149/Прм
	Рыба, запеченная в омлете	80	14.72	8.95	4.77	158.79	343/Прм
	Картофель отварной	145	2.75	7.11	18.41	147.9	431/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		779	36.50	30.63	100.38	826.22	
ПОЛДНИК	Ряженка	200	5.80	5.00	8.00	100	535/Прм
	Вафли	30	0.84	0.99	23.19	105	607/Прм
	Яблоки (плоды свежие)	50	0.20	0.20	4.90	23.5	118/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	6.84	6.19	36.09	228.5	
Соль дополн	Соль йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0.00	0.00	0.00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1672	54.81	46.41	210.71	1488.93	
ВТ - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Запеканка морковная с творогом	150	12.32	12.16	25.92	300.62	320/Прм

	Какао с молоком	200	4.08	4.24	13.96	110.06	397/Мск
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117/Прм
	Концентрат киселя витаминизированного(подлив)	40	0.00	0.00	2.00	7.58	516/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	18.65	17.27	57.30	496.86	
ЗАВТРАК 2	Яблоки (плоды свежие)	100	0.40	0.40	9.80	47	118/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.40	9.80	47	
ОБЕД	Печень, тушенная в соусе	75	9.98	5.77	4.12	108	*406
	Чай с сахаром	180	0.09	0.00	6.25	24.61	54-2гн/Нск
	Хлеб ржано-пшеничный	39	3.00	0.55	14.70	78.39	116/Прм
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114/Прм
	Салат из горошка зеленого консервированного	65	1.91	3.37	4.02	53.92	10/Мск
	Рассольник ленинградский	220	1.80	4.62	14.30	106.7	*139
	Рагу из овощей	150	2.31	11.46	11.33	158.98	201/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		759	21.37	26.01	69.48	601.1	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	4.82	6.23	37.88	224.96	*583
	Йогурт	200	10.00	6.40	17.00	174	536/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	14.82	12.63	54.88	398.96	
Соль дополн	Соль йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0.00	0.00	0.00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1542	55.24	56.31	191.46	1543.92	
СР - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	16.22	21.98	4.23	280.13	307/Прм
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117/Прм
	Чай с лимоном и сахаром	190	0.17	0.00	0.87	5.74	54-3гн/Нск
	Масло сливочное	4	0.03	2.90	0.05	26.44	703/Мск
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		404	18.67	25.75	20.57	390.91	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	190	0.95	0.19	19.19	87.4	537/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		190	0.95	0.19	19.19	87.4	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	65	1.45	1.06	7.30	45.06	245/Мск
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114/Прм
	Суп с рыбными консервами	250	8.63	3.38	12.95	117	159/Прм
	Бефстроганов из отварной говядины	70	11.13	13.09	1.67	169.29	372/Прм
	Рис отварной	140	3.57	2.23	37.34	183.68	419/Прм
	Кисель из яблок	200	0.12	0.12	29.16	114.94	*520
	Хлеб ржано-пшеничный	39	3.00	0.55	14.70	78.39	116/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		794	30.18	20.67	117.88	778.86	
ПОЛДНИК	Ряженка	200	5.80	5.00	8.00	100	535/Прм
	Пряники	35	2.07	1.64	26.25	128.1	608/Прм

	Яблоки (плоды свежие)	50	0.20	0.20	4.90	23.5	118/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		285	8.07	6.84	39.15	251.6	
Соль дополни	Соль йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0.00	0.00	0.00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1676	57.87	53.45	196.79	1508.77	
ЧТ - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117/Прм
	Сыр твердый порциями	10	2.56	2.61	0.00	34.3	106/Прм
	Каша "Дружба"	200	5.32	5.62	28.26	184.7	266/Прм
	Яйца вареные	20	2.54	2.30	0.14	31.4	306/Прм
	Кофейный напиток с молоком	180	3.01	2.97	12.33	87.26	395/Мск
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	15.68	14.37	56.15	416.26	
ЗАВТРАК 2	Апельсин (плоды свежие)	100	0.90	0.20	8.10	43	118/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.90	0.20	8.10	43	
ОБЕД	Чай с сахаром	180	0.13	0.00	5.76	23.53	54-2гн/Нск
	Хлеб ржано-пшеничный	39	3.00	0.55	14.70	78.39	116/Прм
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114/Прм
	Салат из моркови	65	0.72	6.57	5.92	85.8	19/Пермь
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	12.32	9.64	1.63	142.63	154/Прм
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9.08	7.58	25.50	206.25	301/Прм
	Печень говяжья по-строгановски	70	11.45	8.79	2.74	135.55	403/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		754	38.98	33.37	71.01	742.65	
ПОЛДНИК	Йогурт	200	10.00	6.40	17.00	174	536/Прм
	Сдоба обыкновенная	60	5.17	2.51	35.83	185.45	589/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	15.17	8.91	52.83	359.45	
Соль дополни	Соль йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0.00	0.00	0.00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1557	70.73	56.85	188.09	1561.36	
ПТ - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0.09	0.00	6.25	24.61	54-2гн/Нск
	Батон нарезной	35	2.62	1.02	17.99	91.7	117/Прм
	Сырники из творога запеченные	140	20.44	14.18	31.50	418.04	327/Прм
	Концентрат киселя витаминизированного(подлив)	45	0.00	0.00	2.25	8.53	*516/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	23.15	15.20	57.99	542.88	
	Концентрат киселя витаминизированного	190	0.00	0.00	0.00	0	633/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		190	0.00	0.00	0.00	0	
ОБЕД	Картофельное пюре	140	2.18	3.14	13.51	91.27	*434/Пермь
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114/Прм

	Икра кабачковая (промышленного производства)	65	1.23	5.78	5.00	77.35	121/Прм
	Борщ с капустой и картофелем	220	11.00	8.34	9.48	156.82	133/Прм
	Рыба, припущенная в молоке	80	12.42	7.10	2.51	124.1	*342
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110	527/Прм
	Хлеб ржано-пшеничный	39	3.00	0.55	14.70	78.39	116/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		774	32.61	25.15	86.96	708.43	
ПОЛДНИК	Печень	30	2.25	2.94	22.32	125.1	609/Прм
	Яблоки (плоды свежие)	50	0.20	0.20	4.90	23.5	118/Прм
	Ряженка	200	5.80	5.00	8.00	100	535/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	8.25	8.14	35.22	248.6	
Соль дополн	Соль йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0.00	0.00	0.00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1647	64.01	48.49	180.17	1499.91	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16060	619.54	539.29	1924.16	15335.08	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1606	61.95	53.93	192.42	1533.51	