

ВСЕСЕЗОННОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПРИКАЗ №5 от 10.01.2022

Возрастная

категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	5,45	6,21	24,10	173,98	189
	Бутерброд с сыром	*40/5/11	3,19	1,61	10,15	69,23	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	3,26	11,30	86,72	514
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		406	11,21	14,60	51,07	381,37	
ЗАВТРАК 2	молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	534
	кондитерское изделие(Пряник)	30	3,00	3,92	29,76	166,8	609
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		210	0,13	0,13	11,99	48,49	
ОБЕД	Салат из свежих овощей	40	0,49	7,07	1,40	71,4	36
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	6,52	6,53	15,19	146,41	152
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,69	234,44	65
	Печень говяжья по-строгановски	100	15,62	12,63	5,69	200,05	403
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	компот из лимона	200	1,00	0,20	20,20	92	537
ИТОГО ЗА ОБЕД		719	37,07	31,36	108,13	874,58	
полдник	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	537
	Булочка "школьная"	50	5,01	1,92	33,57	172	472
		250					
ужин	Икра кабачковая (промышленного производства)	70	1,33	6,23	5,39	83,3	121
	Азу	180	14,67	15,73	18,72	275,26	370
	Чай	200					
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
ИТОГО ЗА Ужин		475	28,21	29,89	78,21	691,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2060	76,62	75,98	249,40	1996,4	

День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	3,95	8,74	18,79	169,65	266
	Хлеб с маслом	*40/5	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
	Какао с молоком	200	3,48	3,56	14,26	102,34	292
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	395	16,27	13,75	47,74	380,82	
ЗАВТРАК 2	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	636
	Печенье	20	3,00	3,92	29,76	166,8	609
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		220	7,50	4,80	12,75	130,5	
	Салат из свеклы и моркови	65	0,84	6,70	4,61	82,55	52
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	Уха с крупой	180/25	6,30	3,11	11,03	98,41	70
	Картофельная запеканка с мясом	170	19,80	19,98	16,06	323	382
	компот из сухофруктов	200	7,50	4,80	12,75	130,5	536
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	462
ИТОГО ЗА ОБЕД		739	22,42	18,90	66,15	524,12	
	фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	118
полдник	итого	100				47	
ужин	Пудинг из творога с яблоками	130	20,59	20,80	40,32	430,93	240
	Повидло/джем	30	0,75	6,00	1,02	61,8	488
	чай	200	0,27	0,18	22,59	92,7	528
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
ИТОГО ЗА Ужин		385	24,53	22,89	110,32	743,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1839	70,72	60,34	236,96	1778,81	
День 3							
ЗАВТРАК 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,45	6,11	22,23	165,6	272
	Бутерброд с сыром	*40/5/11	3,19	1,61	10,15	69,23	1
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		406	6,65	13,87	49,46	350,32	
ЗАВТРАК 2	Пряники	30	1,77	1,41	22,50	109,8	608
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,35	3,75	6,00	75	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,58	3,31	2,34	41,6	31
	Макароны отварные с овощами	160	3,30	8,58	25,33	191,4	300
	Шницель из курицы	80	15,36	3,42	10,78	134,82	134
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,19	3,73	7,67	69,08	133

	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	462
	Компот из яблок	180	0,27	0,18	22,59	92,7	528
ИТОГО ЗА ОБЕД		736	31,74	32,22	77,59	726,37	
полдник							
	Булочка "Пермская"	50	3,80	5,72	25,93	171,47	657
	Компот из лимона	180	0,45	0,18	19,98	83,7	372
	итого	230				130,5	
	Омлет натуральный	160	14,43	20,27	3,78	255,81	307
	Горошек зеленый консервированный	65	2,20	1,43	4,59	39,89	244
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	118
	компот из сухофруктов	180	7,50	4,80	12,75	130,5	536
	Хлеб пшеничный 1	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
ИТОГО ЗА Ужин		530	32,04	20,85	76,60	623,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2082	74,78	70,69	209,65	1775,3	
День 4							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	3,26	11,30	86,72	514
	Хлеб с маслом	*40/5	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
	Каша молочная "Дружба"	150	8,14	9,68	25,00	210,00	168
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	16,90	15,58	43,98	384,55	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	130,5	536
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	7,50	4,80	12,75	130,5	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,58	5,60	59,76	147
	Картофельное пюре с капустой тушеной	150	3,26	5,37	21,71	148,73	434/132
	Овощи натуральные соленые	30	0,52	0,07	1,11	8,45	113
	Котлеты рыбные "любительские"	80	10,81	3,41	5,20	93,94	352
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	6/н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131	402
ИТОГО ЗА ОБЕД		709	21,01	13,29	89,75	563,06	
полдник	Салат из свеклы с сыром и чесноком	70	3,43	6,51	5,18	93,1	58
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	7,22	29,88	505
	Зразы творожные с изюмом	160	20,59	20,80	40,32	430,93	330
	Повидло/джем	30	0,75	6,00	1,02	61,8	488
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	118
	Компот из свежих фруктов	180	0,27	0,18	22,59	92,7	528
ИТОГО ЗА Ужин		765	45,09	37,39	82,57	844,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2019	90,50	71,06	229,05	1922,55	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша гречневая с молоком	150	5,25	3,15	17,10	118,5	1/4
	Бутерброд с сыром	*40/5/11	3,19	1,61	10,15	69,23	1
	Какао с молоком	200	3,48	3,56	14,26	102,34	292
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		406	22,71	30,39	38,30	290,07	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	534
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,8	609
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		210	6,99	7,17	30,96	266,16	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	65	1,04	6,57	1,95	70,85	17
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	180	12,58	5,29	16,47	162,32	149
	Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	Плов из мяса птицы	170	12,58	14,01	29,38	296,48	304
	чай	180	0,27	0,18	22,59	92,7	528
ИТОГО ЗА ОБЕД		769	37,43	25,92	103,63	743,53	
полдник	Кисель из яблок	180	0,13	0,13	11,99	48,49	307
	Булочка молочная	50	5,95	1,41	34,73	175,35	479
итого		230				223,84	
ужин	Капуста тушеная	170	3,86	6,46	15,86	140,54	336
	биточки рубленые из мяса паровые	70	14,85	9,64	12,66	192,77	386
	Плоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	118
	компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131	402
	Хлеб пшеничный 1	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
ИТОГО ЗА Ужин		565	23,04	9,93	82,33	564,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2180	90,17	73,41	255,22	2088,31	
День 6							
ЗАВТРАК	вермишель молочная молочная	150	4,50	3,98	23,03	146,25	14/4
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3,16	3,26	11,30	86,72	514
	Хлеб с маслом	*40/5	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	27,69	31,67	62,79	648,68	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	130,5	536
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	7,50	4,80	12,75	130,5	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,58	3,31	2,34	41,6	31
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,42	3,91	11,81	104,15	154
	Картофельное пюре	150	3,04	4,38	17,46	122,04	440
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
	Соль йодированная	4	0,00	0,00	0,00	0	1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131	402

	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	12,60	6,14	2,54	115,34	79
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	26,80	18,60	90,28	635,31	
полдник	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	537
	пряники	25	2,36	1,88	30,00	146,4	608
	итого	225				238,4	
ужин	Кукуруза консервированная	70	1,56	1,14	7,86	48,52	245
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,69	234,44	65
	суфле печеночно-мясное	100	6,43	4,09	123,60	1,40	279
	чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,00	60	502
	Плоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	118
	Хлеб пшеничный 1	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
	соус сметанный	15	0,38	3,00	0,51	30,9	354
ИТОГО ЗА Ужин		640	26,06	20,39	117,92	562,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2130	88,05	75,46	283,74	2207,69	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,45	6,21	24,10	173,98	185
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	502
	Бутерброд с сыром	*40/5/11	3,19	1,61	10,15	69,23	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		406	8,74	7,82	49,25	303,21	
ЗАВТРАК 2	Печенье	20	3,00	3,92	29,76	166,8	609
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	534
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		220	8,80	10,32	39,16	286,8	
ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	65	0,84	6,70	4,61	82,55	52
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	462
	Шницель из курицы	80	15,36	3,42	10,78	134,82	134
	Макаронны отварные с овощами	160	3,30	8,58	25,33	191,4	300
	Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	Компот из свежих фруктов	180	0,27	0,18	22,59	92,7	528
	Рассольник	180	9,95	6,75	9,77	140,06	138
ИТОГО ЗА ОБЕД		764	35,13	26,30	93,82	750,12	
полдник	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	213
	Кисель из яблок	180	0,13	0,13	11,99	48,49	307
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
итого		245				397,59	
ужин	сырники из творога	130	17,54	12,05	17,15	235,16	237,00
	джем (повидло)	30	0,75	6,00	1,02	61,8	488
	чай	200	0,10	0,00	15,00	60	502
	Плоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	118
ИТОГО ЗА Ужин		460	25,90	32,70	77,10	373,52	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2095	78,57	77,14	259,33	2077.06	
День 8							
ЗАВТРАК	Хлеб с маслом	*40/5	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	3,26	11,30	86,72	514
	Каша молочная "Дружба"	150	8,14	9,68	25,00	210,00	168
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	15,36	16,97	50,30	416,64	
	Печенье/пряник	30	3,00	3,92	29,76	166,8	609/ 608
ЗАВТРАК 2	Кефир, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,35	3,75	6,00	75	
ОБЕД	Салат картофельный с морковью	60	2,01	4,49	14,23	105,3	69
	Сметана	10	0,38	3,00	0,51	30,9	488
	Гуляш из говядины	80	14,79	6,90	2,54	131,55	373
	Рис припущенный	130	3,07	5,24	28,08	171,73	420
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	Свекольник	180	2,69	2,84	17,14	102,04	122,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131	402	
ИТОГО ЗА ОБЕД		729	26,10	24,12	92,46	689,74	
полдник	Плоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	118
		100				47	
ужин	Котлеты или биточки рыбные	80	11,12	1,68	7,68	90,4	351
	Рагу из овощей	170	2,51	3,54	15,14	103,34	18/3
	чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,00	60	502
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
ИТОГО ЗА Ужин		475	22,20	17,06	97,73	594,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1879	68,01	61,90	246,49	1788.67	
День 9							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	*40/5/11	3,19	1,61	10,15	69,23	1
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,50	3,98	23,03	146,25	14/4
	Какао с молоком	200	3,48	3,56	14,26	102,34	292
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		406	10,62	13,91	43,20	341,22	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	130,5	536
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	7,50	4,80	12,75	130,5	
ОБЕД	Рагу из овощей	160	2,51	3,54	15,14	103,34	18/3
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	12,58	5,29	16,47	162,32	149
	Биточки рубленые мясные паровые	80	10,44	11,04	7,08	169,75	306
	Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	б/н

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131	402
	Салат из свежих овощей	40	0,49	7,07	1,40	71,4	36
ИТОГО ЗА ОБЕД		729	29,31	24,22	96,36	718,1	
полдник	Булочка "Пермская"	50	3,80	5,72	25,93	171,47	657
	чай	200	0,10	0,00	15,00	60	502
		250				373,07	
ужин							
	Оладьи с яблоками	90	5,90	10,46	36,94	265,16	557
	джем (повидло)	20	0,75	6,00	1,02	61,8	488
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	636
	Плоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	118
	Хлеб пшеничный 1	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
ИТОГО ЗА Ужин		435	47,45	24,80	81,02	397,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1970	94,88	67,73	233,33	1920,15	
День 10							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	3,26	11,30	86,72	514
	каша пшеничная молочная	150	4,59	4,90	26,32	162,84	185,00
	Хлеб с маслом	*40/5	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	14,60	11,94	68,31	274,45	
ЗАВТРАК 2	Печенье	20	3,00	3,92	29,76	166,8	609
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	4,35	3,75	6,00	241,8	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	180	11,38	7,11	10,60	152,3	160
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	19,98	83,7	529
	Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	6/н
	Салат из квашеной капусты с луком	65	1,04	6,57	1,95	70,85	17
	Картофельное пюре	150	3,26	5,37	21,71	148,73	321
Рыба, тушенная в томате с овощами	80	12,60	6,14	2,54	115,34	79	
ИТОГО ЗА ОБЕД		724	33,29	26,13	81,21	692,1	
полдник	Плоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	118
		100				47	
ужин							
	салат картофельный с морковью	60	3,25	3,28	18,21	112,3	24
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	213
	Булочка "творожная"	50	6,98	5,72	26,93	171,47	483
	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	7,22	29,88	392
	Хлеб пшеничный 1	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
ИТОГО ЗА Ужин		375	20,40	27,01	90,01	615,9	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1764	72,64	68,83	245,53	1837.07	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	20018	804,94	702,54	2448,70	19363,38	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	2001,8	80,49	70,25	244,87	1936,338	