

Примерное меню (зима) от 3 лет до 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная молочная	200	1.9	0.14	14.02	66.6		
	Бутерброд с маслом сливочным	45	0.07	7.8	0.1	7.09		
	Кофе с молоком	180	-	-	15.29	62.40		
<b>Обед</b>								
	Салат свекольный	60	1.19	-	7.56	33.6	7.0	
	Суп «Крестьянский»	250						
	Суфле рыбное	60	7.85	1.5	-	45.0		
	Картофельное пюре	180	4.4	0.22	43.34	182.6	44.0	
	Компот из с/ф	180	0.24	-	9.67	40.95	10.78	
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	117.5		
<b>Полдник уплотненный</b>								
	Запеканка творожная рисовая	180	16.63	21.91	13.7	331.8	0.5	
	Соус молочный	50	1.29	0.99	9.58	55.55	0.3	
	Чай сладкий	180	-	-	15.29	62.40		
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша молочная гречневая	200	7.58	9.83	40.42	287.44		
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	45	4.73	6.88	14.56	139.0	0.07	
	Какао с молоком	180	3.92	4.48	6.56	81.2	0.04	
<b>Обед</b>								
	Салат овощной капустный	50	1.03	4.0	6.1	60.74	25.5	
	Свекольник с яйцом со сметаной	250	11.61	2.62	33.13	144.6	30.6	
	Плов из мяса кур	150	4.12	31.27	3.08	341.2	14.5	
	Компот из с/ф	180	0.24	-	9.67	40.95	10.78	
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	117.5	-	
<b>Полдник уплотненный</b>								
	Булочка с повидлом	60	12.52	12.58	31.67	286.47	0.15	
	Чай с молоком	180	2.8	3.2	4.7	58.0	1.10	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Вермишель молочная	200	7.01	8.964	42.30	285.50	1.50	
	Бутерброд с маслом сливочным	45	0.07	7.8	0.1	7.09		
	Кофе с молоком	180	-	-	15.29	62.40		
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с рисом	250	2.76	2.66	25.6	126.5		
	Биточки рыбные	80	1.84	3.19	2.49	29.08	2.3	
	Капуста тушенная		17.12	2.99	11.1	86.34	82.9	
	Компот из с/ф	180	0.24	-	9.67	40.95	10.78	
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	117.5		
<b>Полдник уплотненный</b>								
	Омлет	60	4.0	5.48	2.51	80.0	0.5	
	Свекла тушенная	100	18.06	7.98	16.82	167.0	62.5	
	Чай сладкий	180	-	-	15.29	62.40		
	Хлеб пшеничный	45	-	-	15.28	62.40		
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша молочная пшеничная	200	7.38	9.79	41.14	289.44		
	Бутерброд с маслом сливочным	45	0.07	7.8	0.1	7.09		
	Какао с молоком	180	3.92	4.48	6.56	81.2	0.04	
<b>Обед</b>								
	Салат из свеклы	50	0.71	3.04	4.18	46.95	4.75	
	Щи	250	1.74	4.89	8.48	84.75	18.47	
	Тефтели мясные	80						
	Картофельное пюре	150	2.04	3.2	13.63	91.5	12.11	
	Компот из с/ф	180	0.24	-	9.67	40.95	10.78	
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	117.5	-	
<b>Полдник уплотненный</b>								
	Макароны с маслом и сыром	200	9.78	9.12	42.97	119.46	0.52	
	Чай с молоком	180	3.08	3.52	20.46	115.48	1.10	
	Хлеб пшеничный	45	0.07	7.8	0.1	7.09		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша геркулес молочная	200	5.93	5.94	17.93	148.8	0.91	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	45	4.73	6.88	14.56	139	0.07	
	Чай молоком	180	3.08	3.52	20.46	115.4	1.10	
<b>Обед</b>								
	Салат из моркови	60	0.50	3.99	4.96	58.29	0.025	
	Суп картофельный с клецками	250	13.89	0.78	43.32	187.65	21.5	
	Курица отварная	70	22.2	8.6	0.7	169.0	13.5	
	Каша гречневая	120	3.69	4.72	22.28	150.4	24.5	
	Компот из с/ф	180	0.24	-	9.67	40.95	10.78	
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	117.5	150.4	
<b>Полдник уплотненный</b>								
	Рагу овощное	180	16.58	4.71	16.9	107.4	32.3	
	Какао на молоке	180	3.92	4.48	6.56	81.2	0.04	
	Хлеб пшеничный	45	0.07	7.8	0.1	7.09		
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Макароны с м/с сахаром	200	4.20	5.07	31.93	195.24		
	Бутерброд с маслом сливочным	45	0.07	7.8	0.1	7.09		
	Кофейный напиток с молоком	180	-	-	15.29	62.40		
<b>Обед</b>								
	Салат из свеклы	60	1.19	-	7.56	33.6	7.0	
	Суп гороховый с гречками	250	10.63	4.74	44.44	298.24		
	Голубцы ленивые	180	5.82	11.56	57.27	141.24		
	Компот из с/ф	180	0.24	-	9.67	40.95	10.78	
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	117.5	-	
<b>Полдник уплотненный</b>								
	Каша молочная «Дружба»	200	9.96	6.87	45.05	258.4		
	Бутерброд с повидлом	45	4.15	0.5	58.5	247.5		
	Чай сладкий	180	-	-	15.29	62.40		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша гречневая с маслом	200	4.22	5.63	35.01	213.04		
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	45	4.73	6.88	14.56	139.0	0.07	
	Молоко	180	3.36	4.20	5.40	74.40		
<b>Обед</b>								
	Салат из моркови	60	0.50	3.99	4.96	58.29	0.025	
	Борщ со сметаной	250	3.96	2.62	29.19	134.72	-	
	Гуляш							
	Картофельное пюре	180	5.82	5.74	45.72	248.3		
	Компот из с/ф	180	0.24	-	9.67	40.95	10.78	
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	117.5		
<b>Полдник уплотненный</b>								
	Вареники ленивые с творогом	200	47.84	56.06	41.05	270.6	0.12	
	Соус молочный	50	1.11	1.88	5.29	42.0		
	Какао с молоке	180	3.92	4.48	6.56	81.2	0.04	
	Хлеб пшеничный	45	0.07	7.8	0.1	7.09		
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша рисовая молочная	200	5.12	9.1	26.32	242.3	1.5	
	Бутерброд с маслом сливочным	45	0.07	7.8	0.1	7.09		
	Кофе с молоком	180	-	-	15.29	62.40		
<b>Обед</b>								
	Салат из свеклы	60	1.19	-	7.56	33.6	7.0	
	Суп рыбный	250	2.65	2.66	25.55	126.59		
	Котлета мясная	80	19.59	46.0	2.21	228.55		
	Макароны отварные		4.20	5.07	31.93	195.24		
	Компот из с/ф	180	0.24	-	9.67	40.95	10.8	
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	117.5	-	
<b>Полдник уплотненный</b>								
	Ватрушка с творогом	60	13.5	12.58	31.65	295.93	0.15	
	Чай с молоком	180	2.8	3.2	4.7	58.0	1.1	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша молочная пшеничная	200	7.81	10.6	28.0	488.0	1.5	
	Бутерброд с повидлом	50	4.15	0.5	58.5	247.5		
	Какао на молоке	180	3.92	4.48	6.56	81.200	0.04	
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	250	18.31	4.54	23.71	137.0	0.05	
	Овощи тушеные с мясом	180	69.86	28.02	64.20	177.25	5.2	
	Компот из с/ф	180	0.24	-	9.67	40.95	10.78	
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	117.5		
<b>Полдник уплотненный</b>								
	Запеканка творожная манная	180	16.63	21.94	37.700	318.100	0.5	
	Соус сладкий молочный	40	1.29	0.99	8.55	35.97	0.3	
	Чай сладкий	180			13.29	62.40		
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная с маслом	200	7.92	8.03	53.51	318.0		
	Хлеб маслом сливочным	45	0.07	7.8	0.1	7.09		
	чай с молоком	180	2.8	3.2	4.7	58.0		
<b>Обед</b>								
	Икра свекольная	60	0.69	-	5.92	27.02		
	Борщ	250	3.3	2.53	27.57	112.07		
	Сосиска отварная	50	6.15	12.56	-	138.5		
	Каша гречневая	180	3.80	4.7	20.65	35.4		
	Компот из с/ф	180	0.24	-	9.67	40.95	10.8	
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	117.5	-	
<b>Полдник уплотненный</b>								
	Биточки пшеничные с повидлом	180	3.84	5.24	44.35	244.5		
	Какао на молоке	180	3.92	4.48	21.87	143.6		