

Примерное меню

Рацион: 3-7лет

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Омлет натуральный	100	7	12	10	178
	Кукуруза консервированная	60	5	1	45	195
	Чай с сахаром	180			10	38
	Печенье со сливочным маслом	29	2	6	18	130
Итого за Завтрак			14	19	83	541
Завтрак2						
	Сок	200	1		23	94
Итого за Завтрак2			1		23	94
Обед						
	Суп картофельный с овсяной крупой (на курином бульоне)	250	11	10	39	282
	Гуляш из отварной говядины	95	12	11	5	163
	Соус томатный	30	2	12	10	151
	Каша гречневая отварная рассыпчатая	78	5	5	29	173
	Хлеб ржаной	50	2		25	107
	Огурец свежий	60			1	6
	Компот из сухофруктов	180			17	37
Итого за Обед			32	38	126	919
Полдник						
	Кефир	200	6		18	97
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93
Итого за Полдник			9		39	190
Ужин						
	Какао на молоке	180	6	7	20	158

Хлеб пшеничный	40	3		21	93
Каша манная молочная	200	7	9	27	204
Итого за Ужин		16	16	68	455
Итого за день		72	73	339	2199

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 3-7лет

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Каша овсянная молочная	200	7	10	25	210
	Какао на молоке	180	6	7	20	158
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	40	5	6	14	123
Итого за Завтрак			18	23	59	491
Завтрак2						
	Яблоко	190	1		21	87
Итого за Завтрак2			1		21	87
Обед						
	Суп "Харчо" на мясном бульоне	250	10	9	42	274
	Суфле из отварной говядины	160	19	20	15	313
	Салат из свежей капусты	127	2	2	7	56
	Компот из сухофруктов	180			17	37
	Хлеб ржаной	50	2		25	107
Итого за Обед			33	31	106	787
Полдник						
	Компот из свежих фруктов	180			13	50
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93
Итого за Полдник			3		34	143
Ужин						

Сырники творожные, запеченные	140	32	22	27	431
Кисель	200			26	97
Итого за Ужин		32	22	53	528
Итого за день		87	76	273	2036

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 3-7лет

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименова ние блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Каша пшениная молочная	200	7	9	26	206
	Кофейный напиток на молоке	180	6	7	19	158
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	45	3	4	21	126
Итого за Завтрак			16	20	66	490
Завтрак2						
	Сок	200	1		23	94
Итого за Завтрак2			1		23	94
Обед						
	Суп фасолевый на курином бульоне	250	17	10	51	342
	Котлета мясная	100	14	16	12	239
	Макароны с овощами	114	6	4	154	90
	Компот из сухофрукто в	180			17	37
	Хлеб ржаной	50	2		25	107
Итого за Обед			39	30	259	815
Полдник						
	Кефир	200	6		18	97
	печенье	23	2	1	15	75
Итого за Полдник			8	1	33	172
Ужин						
	Рыба запеченная	190	27	6	7	192
	Салат морковный	110	4		30	131
	Чай с сахаром	180			10	38

Хлеб пшеничный	40	3		21	93
Итого за Ужин		34	6	68	454
Итого за день		98	57	449	2025

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 3-7лет

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Вермишель молочная	200	6	9	23	189
	Какао на молоке	180	6	7	20	158
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	45	3	4	21	126
Итого за Завтрак			15	20	64	473
Завтрак2						
	Банан	190	3	1	40	182
Итого за Завтрак2			3	1	40	182
Обед						
	Суп рыбный с пшеном	250	10	6	39	238
	Ёжик мясной	150	15	18	21	299
	Соус томатно-сметанный	30	1	3	6	55
	Компот из сухофруктов	180			17	37
	Хлеб ржаной	50	2		25	107
Итого за Обед			28	27	108	736
Полдник						
	Кисель	200			26	97
	Пряник	70	3	7	45	241
Итого за Полдник			3	7	71	338
Ужин						
	Пюре картофельное	210	8	6	70	348
	Салат из квашеной капусты	70				
	Чай с сахаром	180			10	38
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93
Итого за Ужин			11	6	101	479

Итого за день	60	61	384	2208
---------------	----	----	-----	------

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 3-7лет

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Каша манная молочная	200	7	9	27	204
	Кофейный напиток на молоке	180	6	7	19	158
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	61	7	9	21	187
Итого за Завтрак			20	25	67	549
Завтрак2						
	Апельсин	190	2		16	72
Итого за Завтрак2			2		16	72
Обед						
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	10	11	35	270
	Плов с говядиной	160	16	14	40	336
	Салат свекольный	130	3	2	14	82
	Компот из сухофруктов	180			17	37
	Хлеб ржаной	50	2		25	107
Итого за Обед			31	27	131	832
Полдник						
	Яйцо отварное	40	5	5		63
	Икра кабачковая	70	1	6	6	85
	Чай с сахаром	180			10	38
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93
Итого за Полдник			9	11	37	279
Ужин						
	Булочка творожная	156	15	13	51	366
	Чай с сахаром	180			10	38
Итого за Ужин			15	13	61	404

Итого за день	77	76	312	2136
---------------	----	----	-----	------

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 3-7лет

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Плов фруктовый	160	3	4	45	217
	Чай с сахаром	180			10	38
	Печенье со сливочным маслом	29	2	6	18	130
Итого за Завтрак			5	10	73	385
Завтрак2						
	Сок	200	1		23	94
Итого за Завтрак2			1		23	94
Обед						
	Суп гороховый с говядиной	250	16	12	49	353
	Суфле из курицы	160	19	22	15	332
	Огурец свежий	60			1	6
	Компот из сухофруктов	180			17	37
	Хлеб ржаной	50	2		25	107
Итого за Обед			37	34	107	835
Полдник						
	Кефир	200	6		18	97
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93
Итого за Полдник			9		39	190
Ужин						
	Каша манная молочная	200	7	9	27	204
	Какао на молоке	180	6	7	20	158
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93
Итого за Ужин			16	16	68	455
Итого за день			68	60	310	1959

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 3-7лет

01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 3-7лет

Прием	Наименование	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
-------	--------------	-------	----------------------	--	--	----------------

пищи	ние блюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)
Завтрак						
	Каша молочная "Дружба"	200	6	9	27	204
	Кофейный напиток на молоке	180	6	7	19	158
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	45	3	4	21	126
Итого за Завтрак			15	20	67	488
Завтрак2						
	Яблоко	190	1		21	87
Итого за Завтрак2			1		21	87
Обед						
	Щи из квашеной капусты со сметаной на мясном бульоне	250	10	11	28	246
	Пюре картофельн ое	210	8	6	70	348
	Запеканка мясная с сыром	115	18	21	10	288
	Компот из сухофрукто в	180			17	37
	Хлеб ржаной	50	2		25	107
Итого за Обед			38	38	150	1026
Полдник						
	Напиток из шиповника	200			17	65
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93
Итого за Полдник			3		38	158
Ужин						
	Запеканка творожная	150	32	23	31	455
	Кисель	200			26	97
Итого за Ужин			32	23	57	552
Итого за день			89	81	333	2311

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 3-7лет

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименова ние блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						

Каша овсянная молочная	200	7	10	25	210
Какао на молоке	180	6	7	20	158
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	45	3	4	21	126
Итого за Завтрак		16	21	66	494
Завтрак2					
Сок	200	1		23	94
Итого за Завтрак2		1		23	94
Обед					
Суп "Метелица" на мясном бульоне	250	12	13	39	306
Гуляш из отварной говядины	95	12	11	5	163
Соус томатно-сметанный	32	1	3	7	58
Гречка отварная рассыпчатая	78	5	5	29	173
Компот из сухофруктов	180			17	37
Хлеб ржаной	50	2		25	107
Итого за Обед		32	32	122	844
Полдник					
Кисель	200			26	97
Хлеб пшеничный	40	3		21	93
Итого за Полдник		3		47	190
Ужин					
Рыба запеченая	190	27	6	7	192
Салат свекольный	130	3	2	14	82
Хлеб пшеничный	40	3		21	93
Чай с сахаром	180			10	38
Итого за Ужин		33	8	52	405
Итого за день		85	61	310	2027

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 3-7лет

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Вермишель молочная	200	6	9	23	189
	Кофейный напиток на молоке	180	6	7	19	158
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	61	7	9	21	187
Итого за Завтрак			19	25	63	534
Завтрак2						
	Банан	190	3	1	40	182
Итого за Завтрак2			3	1	40	182
Обед						
	Суп рыбный с рисовой крупой	250	10	6	40	239
	Пюре гороховое с овощами	140	13	4	34	221
	Котлета мясная	100	14	16	12	239
	Компот из сухофруктов	180			17	37
	Хлеб ржаной	50	2		25	107
Итого за Обед			39	26	128	843
Полдник						
	Напиток из шиповника	200			17	65
	Пряник	70	3	7	45	241
Итого за Полдник			3	7	62	306
Ужин						
	Капуста тушеная с колбасой	250	10	13	19	231
	Чай с сахаром	180			10	38
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93
Итого за Ужин			13	13	50	362
Итого за день			77	72	343	2227

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 3-7лет

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

Завтрак	Каша гречневая молочная	200	7	9	26	204
	Какао на молоке	180	6	7	20	158
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	45	3	4	21	126
Итого за Завтрак			16	20	67	488
Завтрак2	Апельсин	190	2		16	72
	Итого за Завтрак2		2		16	72
Обед	Суп картофельный с овсянной крупой (на курином бульоне)	250	11	10	39	282
	Запеканка из печени	140	14	8	21	204
	Соус томатно-сметанный	32	1	3	7	58
	Салат из квашенной капусты с луком и растительным маслом	70	1	2	3	33
	Хлеб ржаной	50	2		25	107
	Компот из сухофруктов	180			17	37
Итого за Обед			29	23	112	721
Полдник	Яйцо отварное	40	5	5		63
	Икра кабачковая	70	1	6	6	85
	Чай с сахаром	180			10	38
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93
Итого за Полдник			9	11	37	279
Ужин	Пирог с яблоком	150	7	9	56	311
	Кефир	200	6		18	97
Итого за Ужин			13	9	74	408
Итого за день			69	63	306	1968

Среднее значение за период	78	68	336	2110
калорийности	14	27	59	

Утвердил _____ заведующий М.В.Шабордина