

Рацион питания для детей 3-7 лет.

	Приём пищи. Наименование блюд.	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	200	8,67	4,90	35,85	223,00	101
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93,33	414
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,33	418
Обед	Суп с рыбными консервами	200	5,75	4,66	10,61	106,00	95
	Запеканка из печени с рисом	210	26,21	10,66	28,85	316,17	311
	Салат из свеклы	50	0,90	1,20	5,25	34,75	34
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,75	130,00	—
	Компот из сухофруктов	200	0,83	0,15	34,91	134,00	394
Полдник	Йогурт	200	5,80	5,00	226,00	158,00	420
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	75,92	—
Ужин 1	Пудинг из творога	150	15,15	18,75	23,25	324,00	249
	Кисель из свежих ягод	180	0,00	0,00	14,40	69,00	396
Итого за день 1						1885,50	
	Прием пищи. Наименование блюд.	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (калл)	
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак 1	Каша манная молочная	200	6,08	5,5	30,4	195,00	99
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	3
	Какао с молоком	200	4,20	3,6	17	119	416
Завтрак 2	Банан	100	1,10	0,30	23,00	89,00	386

Обед	Борщ с картофелем (свекольник)	200	1,44	4,20	18,10	102,80	62
	Пюре картофельное	150	2,81	6,33	25,16	170,00	339
	Тефтеля мясная	80	9,00	10,00	8,00	170,00	303
	Квашенная капуста	60	1,03	3,01	5,10	51,62	—
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,75	130,00	—
	Компот из плодов шиповника	200	0,24	0,11	27,52	112,00	399
Полдник	Ряженка	200	5,80	6,40	8,20	114,00	420
	Пирожок с повидлом	80	3,82	2,55	37,80	190,00	437
Ужин 1	Омлет натуральный	150	15,90	17,55	0,90	231,00	229
	Морковная икра	60	1,32	2,76	6,53	77,76	55
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	75,92	—
	Чай	180	0,07	0,02	12,58	28,00	411
Итого за день 2						2035,77	
	Прием пищи. Наименование блюд.	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная	200	6,40	8,20	28,40	204,00	101
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93,33	414
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Завтрак 2	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52,00	386
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	8,80	4,80	17,80	132,00	87
	Куриная котлета	80	9,52	5,60	5,52	109,44	322
	Гречка отварная	140	8,03	8,12	36,07	227,50	330
	Соус сметанный с томатом	40	1,68	1,16	4,76	34,84	373
	Салат из свежей капусты	60	1,08	0,06	2,76	15,84	21
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,75	130,00	—

	Компот из свежих яблок	200	0,40	0,00	44,20	170,00	390
Полдник	Йогурт	200	14,60	6,00	24,60	212,00	420
	Сухари	30	4,80	0,30	21,00	100,65	—
Ужин 1	Сырник из творога	100	13,00	19,40	19,60	300,20	245
	Сгущённое молоко	25	1,98	2,18	13,60	80,25	—
	Кисель из повидла	180	0,14	0,05	13,81	52,94	401
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,83	56,94	—
Итого за день 3						2107,93	
	Прием пищи. Наименование блюд.	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (калл)	
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак 1	Каша рисовая молочная	200	5,00	6,20	32,00	194,00	101
	Какао с молоком	200	4,20	3,6	17	119	416
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	3
Завтрак 2	Груша	100	0,36	0,14	12,13	57,00	386
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	6,40	5,00	5,40	91,60	72
	Гуляш из мяса	100	8,50	5,70	4,00	99,60	293
	Макаронные отварные	140	5,38	0,77	29,07	144,76	218
	Салат из кукурузы	50	2,00	1,15	11,50	61,50	12
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,75	130,00	—
	Компот из кураги и чернослива	200	0,40	0,20	14,80	61,00	398
Полдник	Кефир	180	6,84	1,62	8,10	73,80	420
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,10	—
Ужин 1	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	75,92	—
	Зраза рыбная с яйцом	120	13,20	9,12	23,04	194,76	281
	Отварной картофель	80	1,60	0,32	13,36	65,60	336

Итого за день 4						1673,31	
	Прием пищи. Наименование блюд.	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак 1	Каша гречневая молочная	200	8,40	4,60	43,20	236,00	101
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93,33	414
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	3
Завтрак 2	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	389
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	200	3,40	1,80	4,60	48,00	89
	Ленивые голубцы	160	11,36	10,40	12,48	185,12	315
	Соленый огурец	40	0,32	0,04	0,68	4,40	—
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,75	130,00	—
	Чай с лимоном	180	0,36	0,09	19,08	73,98	412
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,40	5,94	8,82	108,90	419
	Блины	90	5,49	11,07	23,40	209,25	430
Ужин 1	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	227
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	75,92	—
	Салат из картофеля с зелёным горошком	100	1,97	5,24	9,78	94,20	26
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,33	418
Итого за день 5						1630,43	
	Прием пищи. Наименование блюд.	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак 1	Каша манная молочная	200	6,08	5,45	30,42	195,00	101
	Какао с молоком	200	4,20	3,6	17	119	416

	Печенье с маслом	36	1,62	11,48	1,80	180,72	—
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,33	418
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,15	2,27	13,71	84,00	88
	Плов с курицей	190	13,40	19,19	29,07	328,70	321
	Салат из свежей капусты	60	1,08	0,06	2,76	15,84	21
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,75	130,00	—
	Компот из сухофруктов	200	0,83	0,15	34,91	134,00	394
Полдник	Снежок	200	4,00	3,70	23,70	138,20	420
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,83	56,94	—
Ужин 1	Ленивые вареники	110	15,07	16,39	17,49	273,02	244
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,83	56,94	—
	Сгущённое молоко	25	1,98	2,18	13,60	80,25	—
	Кисель из повидла	180	0,14	0,05	13,81	52,94	401
Итого за день 6						1930,55	
	Прием пищи. Наименование блюд.	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (калл)	
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак 1	Каша гречневая молочная	200	8,40	4,60	43,20	236,00	101
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93,33	414
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	3
Завтрак 2	Банан	100	1,10	0,30	23,00	89,00	386
Обед	Борщ на м/б со сметанной	200	3,20	2,00	4,40	47	68
	Мясной хлебец «Деликатесный»	80	17	14	1	203	297
	Гороховое пюре	130					331
	Соленый огурец	40	0,32	0,04	0,68	4,40	—

	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,75	130,00	—	
	Компот из свежих ягод	200	0,40	0,20	9,40	43,40	393	
Полдник	Ряженка	200	5,80	6,40	8,20	114,00	420	
	Булочка Российская	90	6,57	8,6	56,2	327	457	
Ужин 1	Рыбная котлета «Любительская»	90	12,56	4,39	10,17	131	272	
	Картофель отварной	105	2	4	16	108	136	
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,83	56,94	—	
Итого за день 7								
	Прием пищи. Наименование блюд.	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (калл)		
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак 1	Каша молочная геркулесовая	200	6,40	8,20	28,40	204,00	101	
	Какао с молоком	200	4,20	3,6	17	119	416	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52,00	386	
Обед	Суп картофельный на к.м.б	200	1,87	2,26	13,31	81,00	83	
	Гуляш	100	14,80	5,00	1,10	98,40	293	
	Гречка отварная	140	8,03	8,12	36,07	227,50	330	
	Салат из свеклы	50	0,90	1,20	5,25	34,75	34	
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,75	130,00	—	
	Компот из кураги и лимона	200	1,20	0,00	19,40	79,60	398	
Полдник	Йогурт	200	5,80	5,00	226,00	158,00	420	
	Сушка	30	1,86	3,00	14,01	89,79	—	
Ужин 1	Запеканка из творога	110	19,54	13,31	20,22	279,40	251	
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,49	24,03	385	

Итого за день 8						1713,14	
	Прием пищи. Наименование блюд.	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак 1	Каша молочная «Дружба»	200	3,40	4,60	24,10	150,30	101
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93,33	414
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	3
Завтрак 2	Груша	100	0,36	0,14	12,13	57,00	386
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,65	2,48	10,06	69,20	91
	Капуста, тушенная с мясом	200	17,60	6,00	6,60	164,60	354
	Компот из плодов шиповника	200	0,24	0,11	27,52	112,00	399
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,75	130,00	—
Полдник	Кефир	180	6,84	1,62	8,10	73,80	420
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	75,92	—
Ужин 1	Макароны отварные с сахаром	160	5,38	0,77	32,00	145,00	218
	Салат из моркови	50	0,43	2,61	3,94	40,95	42
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,33	418
Итого за день 9						1377,4	
	Прием пищи. Наименование блюд.	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак 1	Каша молочная вермишелевая	200	5,75	5,21	18,84	145,20	100
	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,67	416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Завтрак 2	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	389
Обед	Рассольник "Ленинградский» на к.м.б	200	1,68	4,09	13,27	96,60	82

	Котлета мясная	70	10,40	7,86	10,47	154,00	299
	Рис отварной	140	3,41	5,02	34,24	195,72	332
	Квашенная капуста	60	1,03	3,01	5,10	51,62	—
	Соус, сметанный с томатом	30	0,53	1,50	7,02	24,03	373
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,75	130,00	—
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	390
Полдник	Пицца	100	16,06	13,38	27,94	296,00	448
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	0,03	89,00	413
Ужин 1	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	227
	Винегрет овощной	160	2,18	9,87	13,50	153,84	46
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,33	418
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	75,92	—
Итого за день 10						1955,53	