

Категория: Дети 3-7 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.
				Б	Ж	У		
День 1								
315	ЗАВТРАК	Каша манная жидкая	250	3,93	0,38	0,13	125,	0
153	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	80	4,06	17,22	0,88	258,2	0
205	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	80	18,97	23,96	0,	298,75	1,152
864	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	27,36	41,66	16,07	742,61	1,352
547	завтрак2	Напиток яблочный	200	0,08	0,08	26,12	101,3	0,946
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	0,08	0,08	26,12	101,3	0,946
774	обед	Суп картофельный с бобовыми	250	11,73	7,33	12,22	190,7	7,232
878	обед	Хлеб пшеничный	110	9,02	1,54	1,43	214,5	0
19	обед	Макаронь отварные	180	6,43	0,67	1,03	188,96	0
73.2	обед	Тфтели 2 вариант	80	4,06	5,04	6,19	101,91	6,956
353	обед	Компот из смеси сухофруктов	200	8,38	1,08	154,18	642,74	12,15
658	обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,9	8,64	4,	105,95	3,517
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			880	42,52	24,3	179,05	1444,76	29,855
827	полдник	Шарлотка с яблоками	150	5,74	8,37	37,21	313,29	5,909
348	полдник	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,14	27,4	107,5	1,584
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	5,88	8,51	64,61	420,79	7,493
172	ужин	Картофель отварной	180	2,5	5,18	16,9	149,98	18,144
37	ужин	Салат рыбный с морской капустой	60	3,28	7,54	2,32	90,	5,202
350	ужин	Компот из яблок и слив или из яблок и алычи	200	0,22	0,08	27,46	106,8	1,531
878	ужин	Хлеб пшеничный	110	9,02	1,54	1,43	214,5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	15,02	14,34	48,11	561,28	24,877
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2590	90,86	88,89	333,96	3270,74	64,523
День 2								
307	ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	250	5,45	0,72	0,6	176,25	0
240	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,62	3,94	31,24	177,56	1,69
153	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	80	4,06	17,22	0,88	258,2	0
205	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	80	18,97	23,96	0,	298,75	1,152
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	33,1	45,84	32,72	910,76	2,842
227	завтрак2	Яблоки	150	3,79	2,89	25,55	140,71	7,271
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	3,79	2,89	25,55	140,71	7,271
592	обед	Рассольник	250	8,42	6,3	14,62	140,38	7,94
296	обед	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,55	3,82	1,57	386,78	0
115	обед	Курица тушеная с орехами и чесноком	80	7,92	18,03	3,27	209,25	1,546
878	обед	Хлеб пшеничный	110	9,02	1,54	1,43	214,5	0
353	обед	Компот из смеси сухофруктов	200	8,38	1,08	154,18	642,74	12,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			890	48,29	30,77	175,07	1593,65	21,636

399.2	полдник	Блины со сметаной, или повидлом, или джемом	80	4,5	4,62	2,09	147,38	0,028
384	полдник	Молоко кипяченое	200	5,52	4,9	9,28	96,72	1,95
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	10,02	9,52	11,37	244,1	1,978
355.2	ужин	Биточки или котлеты манные, рисовые с вареньем, повидлом, джемом	250	7,72	9,73	25,88	418,03	0
864	ужин	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,2
153	ужин	Бутерброды с маслом	80	4,06	17,22	0,88	258,2	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	12,18	27,05	41,82	736,89	0,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2460	107,38	116,07	286,53	3626,11	33,927
День 3								
312	ЗАВТРАК	Каша пшенная жидкая	250	5,7	1,62	0,83	172,25	0
153	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	80	4,06	17,22	0,88	258,2	0
205	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	80	18,97	23,96	0,	298,75	1,152
240	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,62	3,94	31,24	177,56	1,69
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	33,35	46,74	32,95	906,76	2,842
546	завтрак2	Напиток клюквенный	200	0,12	0,	24,9	97,32	1,47
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	0,12	0	24,9	97,32	1,47
794	обед	Уха с перловой крупой	250	9,18	0,83	7,95	94,	8,506
198	обед	Макароны отварные 2	250	8,68	7,93	1,45	312,4	0
70.1	обед	Котлеты домашние с соусом	80	5,38	4,34	1,02	125,78	1,093
353	обед	Компот из смеси сухофруктов	200	8,38	1,08	154,18	642,74	12,15
878	обед	Хлеб пшеничный	110	9,02	1,54	1,43	214,5	0
637	обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,31	2,99	1,19	32,93	3,156
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			950	40,95	18,71	167,22	1422,35	24,905
556	полдник	Напиток из кураги	200	1,66	0,08	32,98	143,46	1,62
445.2	полдник	Ватрушки с повидлом	80	0,9	1,61	24,16	120,32	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	2,56	1,69	57,14	263,78	1,62
698	ужин	Солянка домашняя	250	13,42	14,52	9,62	223,65	14,004
878	ужин	Хлеб пшеничный	110	9,02	1,54	1,43	214,5	0
867	ужин	Чай с лимоном	200	0,44	0,1	15,22	61,42	1,88
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	22,88	16,16	26,27	499,57	15,884
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2600	99,86	83,3	308,48	3189,78	46,721
День 4								
303	ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	250	7,72	2,03	0,85	205,2	0
868	ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	2,42	1,8	23,22	115,56	1,133
153	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	80	4,06	17,22	0,88	258,2	0
205	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	80	18,97	23,96	0,	298,75	1,152
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	33,17	45,01	24,95	877,71	2,285
547	завтрак2	Напиток яблочный	200	0,08	0,08	26,12	101,3	0,946
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	0,08	0,08	26,12	101,3	0,946
769	обед	Суп крестьянский с крупой	250	10,	7,48	7,9	163,05	9,673
301	обед	Каша пшеничная рассыпчатая	250	11,15	1,25	0,95	306,6	0
518	обед	Мясо тушеное	80	5,24	4,48	0,8	102,02	0,514
878	обед	Хлеб пшеничный	110	9,02	1,54	1,43	214,5	0
691	обед	Салат из кукурузы с фасолью	60	7,97	5,22	50,28	295,88	4,32
353	обед	Компот из смеси сухофруктов	200	8,38	1,08	154,18	642,74	12,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			950	51,76	21,05	215,54	1724,79	26,657

450	полдник	Шанежки наливные с яйцами	80	7,35	3,14	8,93	203,92	0,008
384	полдник	Молоко кипяченое	200	5,52	4,9	9,28	96,72	1,95
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	12,87	8,04	18,21	300,64	1,958
665	ужин	Винегрет овощной	60	0,49	6,01	3,22	68,77	5,298
864	ужин	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,2
878	ужин	Хлеб пшеничный	110	9,02	1,54	1,43	214,5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			370	9,91	7,65	19,71	343,93	5,498
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2410	107,79	81,83	304,53	3348,37	37,344
День 5								
314	ЗАВТРАК	Каша овсяная жидкая	250	5,38	2,98	0,45	147,73	0
153	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	80	4,06	17,22	0,88	258,2	0
240	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,62	3,94	31,24	177,56	1,69
205	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	80	18,97	23,96	0,	298,75	1,152
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	33,03	48,1	32,57	882,24	2,842
547	завтрак2	Напиток яблочный	200	0,08	0,08	26,12	101,3	0,946
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	0,08	0,08	26,12	101,3	0,946
772	обед	Суп картофельный с крупой	250	9,35	4,88	14,65	158,4	8,953
23	обед	Макаронные запеченные с яйцом	180	8,44	8,91	2,18	226,04	0,425
118	обед	Лакомка из кур	80	4,7	5,45	3,52	124,33	4,403
353	обед	Компот из смеси сухофруктов	200	8,38	1,08	154,18	642,74	12,15
879	обед	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,6	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			770	34,83	21,04	175,25	1260,11	25,931
384	полдник	Молоко кипяченое	200	5,52	4,9	9,28	96,72	1,95
440.4	полдник	Пирожки простые печеные сладкие	80	6,18	8,14	4,99	130,02	0,185
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	11,7	13,04	14,27	226,74	2,135
864	ужин	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,2
296	ужин	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,55	3,82	1,57	386,78	0
110.2	ужин	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят с гарниром и с маргарином	80	5,24	4,49	0,63	137,91	0,03
879	ужин	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,6	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			590	24,15	9,13	17,98	693,95	0,23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2450	103,79	91,39	266,19	3164,34	32,084
День 6								
312	ЗАВТРАК	Каша пшеничная жидкая	250	5,7	1,62	0,83	172,25	0
240	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,62	3,94	31,24	177,56	1,69
153	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	80	4,06	17,22	0,88	258,2	0
205	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	80	18,97	23,96	0,	298,75	1,152
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	33,35	46,74	32,95	906,76	2,842
547	завтрак2	Напиток яблочный	200	0,08	0,08	26,12	101,3	0,946
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	0,08	0,08	26,12	101,3	0,946
878	обед	Хлеб пшеничный	110	9,02	1,54	1,43	214,5	0
353	обед	Компот из смеси сухофруктов	200	8,38	1,08	154,18	642,74	12,15
776	обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	13,17	6,55	18,83	176,85	10,732
357	обед	Плов с изюмом (узбекское национальное блюдо)	250	6,15	25,03	21,88	516,23	11,446
654.2	обед	Салат витаминный (2 вариант)	60	1,22	1,84	5,81	44,19	23,622
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			870	37,94	36,04	202,13	1594,51	57,95

327	полдник	Кисель из кураги	200	0,88	0,06	27,74	151,64	0,488
445.2	полдник	Ватрушки с повидлом	80	0,9	1,61	24,16	120,32	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	1,78	1,67	51,9	271,96	0,488
125	ужин	Вареники ленивые (п/ф)	150	18,78	22,24	11,65	364,02	0,307
866	ужин	Чай с повидлом	200	0,56	0,1	26,08	103,82	0,2
878	ужин	Хлеб пшеничный	110	9,02	1,54	1,43	214,5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			460	28,36	23,88	39,16	682,34	0,507
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2420	101,51	108,41	352,26	3556,87	62,733
День 7								
306	ЗАВТРАК	Каша перловая вязкая	250	5,05	0,6	0,5	174,07	0
240	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,62	3,94	31,24	177,56	1,69
153	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	80	4,06	17,22	0,88	258,2	0
205	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	80	18,97	23,96	0,	298,75	1,152
546	ЗАВТРАК	Напиток клюквенный	200	0,12	0,	24,9	97,32	1,47
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			810	32,82	45,72	57,52	1005,9	4,312
779	обед	Суп картофельный с клецками	250	10,55	4,9	11,58	178,65	6,912
471	обед	Макаронник с мясом или субпродуктами	80	12,68	9,09	1,61	298,61	0,504
878	обед	Хлеб пшеничный	110	9,02	1,54	1,43	214,5	0
353	обед	Компот из смеси сухофруктов	200	8,38	1,08	154,18	642,74	12,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	40,63	16,61	168,8	1334,5	19,566
378	полдник	Запеканка рисовая, манная, пшеничная, пшеничная	250	5,77	11,	10,4	317,4	0,09
326	полдник	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,24	0,14	19,2	118,26	3,175
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			450	6,01	11,14	29,6	435,66	3,265
395.4	ужин	Пельмени отварные с маслом и сыром	80	9,08	12,41	0,54	189,5	0,351
878	ужин	Хлеб пшеничный	110	9,02	1,54	1,43	214,5	0
556	ужин	Напиток из кураги	200	1,66	0,08	32,98	143,46	1,62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			390	19,76	14,03	34,95	547,46	1,971
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2290	99,22	87,5	290,87	3323,52	29,114
День 8								
313	ЗАВТРАК	Каша рисовая жидкая	250	2,55	0,38	0,2	104,58	0
153	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	80	4,06	17,22	0,88	258,2	0
205	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	80	18,97	23,96	0,	298,75	1,152
241	ЗАВТРАК	Какао с молоком сгущенным	200	3,28	3,62	6,7	74,44	0,456
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	28,86	45,18	7,78	735,97	1,608
547	завтрак2	Напиток яблочный	200	0,08	0,08	26,12	101,3	0,946
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	0,08	0,08	26,12	101,3	0,946
878	обед	Хлеб пшеничный	110	9,02	1,54	1,43	214,5	0
353	обед	Компот из смеси сухофруктов	200	8,38	1,08	154,18	642,74	12,15
631	обед	Суп пшеничный с мясом (кулеш)	250	23,58	7,9	19,57	244,25	4,15
523	обед	Гуляш	80	6,03	4,99	1,01	125,55	0,581
296	обед	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,55	3,82	1,57	386,78	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			890	61,56	19,33	177,76	1613,82	16,881
384	полдник	Молоко кипяченое	200	5,52	4,9	9,28	96,72	1,95
440.2	полдник	Пирожки простые печеные рыбные	80	7,05	3,12	2,46	153,21	0,947
378	полдник	Запеканка рисовая, манная, пшеничная, пшеничная	250	5,77	11,	10,4	317,4	0,09
865	полдник	Чай с вареньем, джемом или медом	200	0,5	0,1	18,68	83,32	0,2

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			730	18,84	19,12	40,82	650,65	3,187
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2430	109,34	83,71	252,48	3101,74	22,622
День 9								
316	ЗАВТРАК	Каша пшеничная жидкая	250	5,65	0,65	0,5	154,85	0
153	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	80	4,06	17,22	0,88	258,2	0
205	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	80	18,97	23,96	0,	298,75	1,152
241	ЗАВТРАК	Какао с молоком сгущенным	200	3,28	3,62	6,7	74,44	0,456
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	31,96	45,45	8,08	786,24	1,608
548	завтрак2	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,	31,	120,64	100
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	0,4	0	31	120,64	100
353	обед	Компот из смеси сухофруктов	200	8,38	1,08	154,18	642,74	12,15
878	обед	Хлеб пшеничный	110	9,02	1,54	1,43	214,5	0
144	обед	Борщ украинский	250	8,7	9,13	11,02	181,28	18,764
194	обед	Рис отварной	250	5,95	10,	0,55	314,7	0
604.2	обед	Зразы донские из рыбных п/ф	80	5,62	6,98	0,78	145,42	0,374
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			890	37,67	28,73	167,96	1498,64	31,288
384	полдник	Молоко кипяченое	200	5,52	4,9	9,28	96,72	1,95
445.4	полдник	Ватрушки слоеные с фаршем	80	42,88	29,87	8,11	959,69	1,493
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	48,4	34,77	17,39	1056,41	3,443
89.1	ужин	Рулет из рыбы	80	3,54	4,32	5,5	89,17	6,463
19	ужин	Макароны отварные	180	6,43	0,67	1,03	188,96	0
864	ужин	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			460	10,37	5,09	21,59	338,79	6,663
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2440	128,8	114,04	246,02	3800,72	143,002
День 10								
317	ЗАВТРАК	Каша кукурузная жидкая	250	4,07	0,6	0,6	165,97	0
868	ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	2,42	1,8	23,22	115,56	1,133
153	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	80	4,06	17,22	0,88	258,2	0
205	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	80	18,97	23,96	0,	298,75	1,152
545	ЗАВТРАК	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,14	0,04	25,2	97,58	3,696
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			810	29,66	43,62	49,9	936,06	5,981
878	обед	Хлеб пшеничный	110	9,02	1,54	1,43	214,5	0
353	обед	Компот из смеси сухофруктов	200	8,38	1,08	154,18	642,74	12,15
815	обед	Суп-пюре из птицы	250	6,42	13,17	2,65	180,28	0,443
266	обед	Пюре картофельное запеченное	250	4,52	10,62	25,15	244,3	24,019
57	обед	Икра кабачковая	250	2,57	11,88	12,4	166,18	33,266
66	обед	Шницель натуральный рубленый	80	7,28	13,53	0,44	235,46	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1140	38,19	51,82	196,25	1683,46	69,878
399.2	полдник	Блины со сметаной, или повидлом, или джемом	80	4,5	4,62	2,09	147,38	0,028
327	полдник	Кисель из кураги	200	0,88	0,06	27,74	151,64	0,488
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	5,38	4,68	29,83	299,02	0,516
126.1	ужин	Вареники ленивые отварные с маслом	150	17,03	25,68	10,61	379,77	0,278
637	ужин	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,31	2,99	1,19	32,93	3,156
878	ужин	Хлеб пшеничный	110	9,02	1,54	1,43	214,5	0
864	ужин	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	26,76	30,31	28,29	687,86	3,634
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2750	99,99	130,43	304,27	3606,4	80,009

ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:	24840	1048,54	985,57	2945,59	33988,59	552,079
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	2484	104,854	98,557	294,559	3398,859	55,2079
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности		3,08	2,9	8,67	33988,59	1,62