

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 3-7лет

МЕНЮ – 1 день

| Приём пищи | Наименование блюд | Выход блюда, г | Пищевые вещества (г) | | | Эн.ц. (ккал) | С | № рецепта |
|-----------------------------|---|----------------|----------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| 09.00ч. | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша «Дружба» на цельном молоке со сливочным маслом | 200 | 7,3 | 8,2 | 44 | 223,1 | 1 | № 182 ср 2016г. |
| | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,33 | 8,4 | 12,5 | 134,1 | | № 1 ср 2016г. |
| | Кофейный напиток | 200 | 2,5 | 2,89 | 14,2 | 89,6 | 0,9 | № 414 ср 2016г. |
| | Итого за завтрак | 440 | 12,1 | 19,4 | 70,7 | 446,8 | 1,9 | |
| 10.00ч. | II ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100 | 1 | | 23,4 | 94 | 4 | №418 ср 2016г. |
| | Итого за II завтрак | 100 | 1 | | 23,4 | 94 | 4 | |
| 12.00ч. | ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из моркови | 50 | 0,72 | 4,95 | 5,4 | 69,2 | 2,5 | № 41 ср 2016г. |
| | Суп с ячневой крупой с говядиной тушеной | 200 | 4,26 | 5,97 | 18,8 | 142,7 | 11,53 | № 86 ср 2016г. |
| | Рыба тушеная с овощами | 80 | 9,5 | 4,32 | 3,11 | 86,72 | 1,9 | № 261 ср 2016г. |
| | Картофельное пюре | 150 | 3 | 4,92 | 25,3 | 152,2 | 24,8 | №339 ср 2016г. |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 1 | | 29,4 | 115,4 | 0,8 | № 394 ср 2016г. |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,25 | 0,74 | 12,4 | 59,3 | | |
| | Итого за обед | 720 | 20,7 | 20,9 | 94,4 | 625,5 | 41,5 | |
| 16.00ч. | ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Пряник | 50 | 4 | 1 | 24,2 | 152 | | |
| | Молоко | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 | 0,7 | № 419 ср 2016г. |
| | Итого за полдник | 250 | 9,6 | 7,4 | 33,6 | 270 | 0,7 | |
| ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ | | 1510 | 42 | 47 | 222 | 1436 | 48 | |

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 3-7лет

МЕНЮ – 2 день

| Приём пищи | Наименование | Выход блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Эн.ц. (ккал) | С | № рецепта |
|-----------------------------|---|-------------------|-------------|-------------|-------------|-----------------|------------|-----------------|
| 09.00ч. | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Суп молочный с вермишелью на цельном молоке со сливочным маслом | 200 | 5,6 | 6,35 | 20,4 | 157 | 1,4 | № 100 ср 2016г. |
| | Бутерброд с маслом с сыром | 60/5/15 | 8,53 | 8,78 | 24,85 | 210,6 | | №3 ср 2016г. |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 19,9 | 74,8 | | №410 ср 2016г. |
| | Итого за завтрак | 480 | 14,1 | 15,1 | 65,1 | 442,4 | 1,4 | |
| 10.00ч. | II ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Яблоко | 100 | 0,8 | | 22,6 | 92 | 26 | |
| | Итого за II завтрак | 100 | 0,8 | | 22,6 | 92 | 26 | |
| 12.00ч. | ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из зеленого горошка | 50 | 1,92 | 0,1 | 9,21 | 69,9 | | № 10 ср 2016г. |
| | Суп рассольник с говядиной тушеной | 200 | 4,19 | 5,96 | 19,38 | 144,2 | 11,53 | № 82 ср 2016г. |
| | Котлета мясная в томатном соусе | 80 | 13,1 | 11,65 | 9,15 | 191,4 | | № 324 ср 2016г. |
| | Капуста тушеная | 150 | 3,48 | 4,91 | 11,59 | 101,4 | 80,45 | №354 ср 2016г. |
| | Кисель | 200 | | | 25,3 | 60 | | № 883 ср 2003г. |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,74 | 12,4 | 59,3 | | |
| | Итого за обед | 710 | 24,8 | 23,3 | 87 | 626,2 | 92 | |
| 16.00ч. | Полдник | | | | | | | |
| | Булочка | 50 | 4 | 1 | 25,4 | 152 | | № 452 ср 2016г. |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 19,9 | 74,8 | | № 420 ср 2016г. |
| | Итого за полдник | 250 | 4 | 1 | 45,3 | 226,8 | | |
| ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ | | 1545 | 43 | 38 | 220 | 1387 | 119 | |

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 3-7лет

МЕНЮ – 3 день

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества (г) | | | Эн.д (ккал) | Вит С | № рецепта |
|-----------------------------|--|-------------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| 09.00ч. | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша пшеничная на цельном молоке со сливочным маслом | 200 | 8,83 | 8,7 | 13,35 | 236,1 | 1 | № 182 ср 2016г. |
| | Бутерброд с сыром | 30/15 | 6,27 | 4,25 | 12,4 | 113,3 | 0,4 | № 3 ср 2016г. |
| | Какао | 200 | 3 | 3,5 | 15,18 | 101,2 | | № 416 ср 2016г. |
| | Итого за завтрак | 445 | 18,1 | 16,5 | 41 | 451 | 1,4 | |
| 10.00ч. | II ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100 | 1 | | 23,4 | 94 | 4 | № 418 ср 2016г. |
| | Итого за II завтрак | 100 | 1 | | 23,4 | 94 | 4 | |
| 12.00ч. | ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат «Витаминный» | 50 | 1,7 | 4,91 | 5,9 | 74,7 | 41,5 | № 21 ср 2016г. |
| | Суп гороховый с говядиной тушеной | 200 | 5,58 | 4,09 | 20,7 | 140,9 | 11,5 | № 87 ср 2016г. |
| | Тефтели в томатном соусе | 80 | 10,26 | 8,64 | 5,55 | 144,9 | | № 304 ср 2016г. |
| | Макароны отварные | 155 | 5,33 | 4,75 | 37,15 | 170,9 | | № 219 ср 2016г. |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,13 | | 17,25 | 54,2 | 6,5 | № 391 ср 2016г. |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,27 | 0,25 | 12,4 | 59,3 | | |
| | Итого за обед | 715 | 25 | 23 | 99 | 644 | 59,5 | |
| 16.00ч. | ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Пряники | 50 | 4 | 1 | 24,2 | 152 | | № 251 ср 2016г. |
| | Молоко | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 | 0,7 | № 410 ср 2016г. |
| | Итого за полдник | 250 | 9,6 | 7,4 | 33,6 | 270 | 0,7 | |
| ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ | | 1510 | 54 | 47 | 197 | 1459 | 66 | |

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 3-7лет

МЕНЮ – 4 день

| Приём пищи | Наименование блюд | Выход блюда, г | Пищевые вещества (г) | | | Эн.ц. (ккал) | Вит С | № рецепта |
|--------------------------------|--|----------------|----------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| 09.00ч. | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша рисовая на цельном молоке со сливочным маслом | 200 | 5,83 | 7,56 | 43,65 | 256,1 | 1 | № 182 ср 2016г. |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,3 | 4,35 | 12,45 | 96,7 | | №1 ср 2016г. |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,2 | 4,7 | 0,31 | 64,6 | | №227 ср 2016г. |
| | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 0,072 | 0,08 | 15,14 | 58,64 | | №412 ср 2016г. |
| | Итого за завтрак | 475 | 13,4 | 16,7 | 71,5 | 476 | 1 | |
| 10.00ч. | II ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Яблоко | 100 | 0,8 | | 22,6 | 92 | 26 | |
| | Итого за II завтрак | 100 | 0,8 | | 22,6 | 92 | 26 | |
| | ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из свеклы вареной | 50 | 1,13 | 2,9 | 6,9 | 30,9 | | № 34 ср 2016г. |
| | Суп из сайры | 200 | 2,83 | 1,93 | 7 | 73 | 17,4 | № 73 ср 2016г. |
| | Биточки в томатном соусе | 80 | 12,3 | 9,86 | 5,82 | 160,4 | | № 306 ср 2016г. |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,03 | 4,92 | 25,25 | 152,2 | 24,8 | №339 ср 2016г. |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 23,4 | 94 | 4 | № 418 ср 2016г. |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,27 | 43,8 | 97,6 | 4 | |
| | Итого за обед | 730 | 27,5 | 25 | 83 | 632 | 46,2 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Ватрушка с повидлом | 50 | 4 | 1 | 25,4 | 150 | | № ср 2016г. |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 19,9 | 74,8 | | № 420 ср 2016г. |
| | Итого за полдник | 250 | 4 | 1 | 45,3 | 224,8 | | |
| ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ | | 1555 | 45 | 42 | 222 | 1424 | 73 | |

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 3-7лет

МЕНЮ – 5 день

| Приём пищи | Наименование блюд | Выход блюда, г | Пищевые вещества | | | Эн.ц.(ккал) | С | № рецепта |
|----------------------------|---|-------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| 09.00ч. | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша манная на цельном молоке со сливочным маслом | 200 | 7,73 | 7,6 | 40 | 217,1 | 1 | № 182 ср 2016г. |
| | Бутерброд с маслом с сыром | 30/5/15 | 6,3 | 8,35 | 12,45 | 150,7 | | № 3 ср 2016г. |
| | Кофейный напиток | 200 | 2,5 | 2,89 | 14,18 | 89,6 | 0,9 | №414 ср 2016г. |
| | Итого за завтрак | 450 | 16,5 | 18,8 | 66,6 | 457 | 1,9 | |
| 10.00ч. | II ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100 | 1 | | 23,4 | 94 | 4 | |
| | Итого за II завтрак | 100 | 1 | | 23,4 | 94 | 4 | |
| 12.00ч. | ОБЕД | | | | | | | |
| | Винегрет | 50 | 1,2 | 4,95 | 8 | 81,3 | 4 | № 46 ср 2016г. |
| | Щи на курином бульоне со сметаной | 200 | 4,36 | 7,3 | 13,4 | 103,2 | 10,6 | № 95 ср 2016г. |
| | Курица тушенная с овощами | 80 | 14,2 | 11,8 | 0,62 | 166,6 | | № 318 ср 2016г. |
| | Гречневая каша рассыпчатая | 150 | 6,33 | 5,4 | 34 | 201,4 | | №170 ср 2016г. |
| | Кисель | 200 | | | 25,3 | 60 | | № ср 2016г. |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,32 | 12,2 | 58,3 | | |
| | Итого за обед | 710 | 28 | 29,7 | 93,5 | 670 | 14,65 | |
| 16.00ч. | ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Булочка «Дорожная» | 50 | 4 | 1 | 25,4 | 152 | | № 453 ср 2016г. |
| | Молоко | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 | 0,7 | № 420 ср 2016г. |
| | Итого за полдник | 250 | 9,6 | 7,4 | 34,8 | 270 | 0,7 | |
| ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ | | 1510 | 55 | 55 | 218 | 1491 | 21 | |

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 3-7лет

МЕНЮ – 6 день

| Приём пищи | Наименование блюд | Выход блюда, г | Пищевые вещества (г) | | | Эн.д. (ккал) | Вит С | № рецепта |
|-----------------------------|---|----------------|----------------------|-------------|-------------|--------------|------------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| 09.00ч. | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Суп молочный с вермишелью на цельном молоке со сливочным маслом | 200 | 5,6 | 6,35 | 20,4 | 157 | 1,4 | № 100 ср 2016г. |
| | Бутерброд с сыром | 30//15 | 7,7 | 4,56 | 20,6 | 152,9 | | №3 ср 2016г. |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,2 | 4,7 | 0,31 | 64,6 | | №227 ср 2016г. |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 19,9 | 74,8 | | №410 ср 2016г. |
| | Итого за завтрак | 505 | 18,5 | 15,6 | 61 | 449 | 1,4 | |
| | II ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100 | 1 | | 23,4 | 94 | 4 | |
| | Итого за II завтрак | 100 | 1 | | 23,4 | 94 | 4 | |
| 12.00ч. | ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из моркови | 50 | 0,72 | 2,95 | 5,4 | 51,2 | 2,5 | № 41 ср 2016г. |
| | Суп полевой с говядиной тушеной | 200 | 3,1 | 4,13 | 18,8 | 118,9 | 13,5 | № 86 ср 2016г. |
| | Котлета мясная в томатном соусе | 80 | 11,61 | 13,39 | 6,17 | 129,5 | | № 273 ср 2016г. |
| | Картофель отварной | 150 | 3,03 | 4,25 | 29,55 | 161,9 | 31 | № ср 2016г. |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 1 | | 29,4 | 115,4 | 0,8 | № 394 ср 2016г. |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,71 | 0,42 | 16,2 | 77,3 | | |
| Итого за обед | 720 | 22 | 25 | 105 | 654 | 47 | | |
| 16.00ч. | ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Пряник | 50 | 2,7 | 4,4 | 17,5 | 154 | | |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 19,9 | 74,8 | | № 419 ср 2016г. |
| | Итого за полдник | 250 | 2,7 | 4,4 | 37,4 | 228,8 | | |
| ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ | | 1475 | 45 | 45 | 220 | 1408 | 48 | |

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 3-7лет

МЕНЮ – 7 день

| Приём пищи | Наименование блюд | Выход блюда,г | Пищевые вещества (г) | | | Эн.ц. (ккал) | Вит С | № рецепта |
|------------------------------|---|---------------|----------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| 09.00ч. | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша геркулесовая на цельном молоке со сливочным маслом | 200 | 8,53 | 10 | 38,55 | 220,1 | 1 | № 182 ср 2016г. |
| | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,33 | 8,45 | 12,49 | 134,1 | | №1 ср 2016г. |
| | Какао | 200 | 3 | 3,5 | 15,18 | 101,2 | | №416 ср 2016г. |
| | Итого за завтрак | 445 | 14 | 21 | 66,2 | 455 | 1 | |
| 10.00ч. | II ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Яблоко | 100 | 0,8 | | 22,6 | 92 | 26 | №418 ср 2016г. |
| | Итого за II завтрак | 100 | 0,8 | | 22,6 | 92 | 26 | |
| 12.00ч. | ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат «Витаминный» | 50 | 1,7 | 4,91 | 5,9 | 74,7 | 41,5 | № 21 ср 2016г. |
| | Суп гороховый с говядиной тушеной | 200 | 3,58 | 4,03 | 20,7 | 120,9 | 11,5 | № 87 ср 2016г. |
| | Гуляш из мяса говядины | 80 | 12,41 | 11,49 | 7,35 | 180,4 | 3,3 | № 325 ср 2016г. |
| | Макароны отварные | 150 | 5,33 | 4,75 | 37,15 | 170,9 | | №219 ср 2016г. |
| | Напиток из шиповника | 200 | 1 | | 9,9 | 37,4 | | № 391 ср 2016г. |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,32 | 12,4 | 58,3 | | |
| | Итого за обед | 710 | 25 | 25 | 100 | 659 | 62,8 | |
| 16.00ч. | ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Булочка | 50 | 2,7 | 4,4 | 17,5 | 154 | | |
| | Молоко | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 | 0,7 | № 420 ср 2016г. |
| | Итого за полдник | 250 | 8,3 | 10,8 | 26,9 | 272 | 0,7 | |
| ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ | | 1605 | 48 | 57 | 216 | 1480 | 68 | |

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 3-7лет

МЕНЮ – 8 день

| Приём пищи | Наименование блюд | Выход блюда, г | Пищевые вещества (г) | | | Эн.ц. (ккал) | Вит С | № рецепта |
|------------------------------|--|----------------|----------------------|-------------|-------------|--------------|------------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| 09.00ч. | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша пшеничная на цельном молоке со сливочным маслом | 200 | 8,83 | 8,7 | 13,35 | 236,1 | 1 | № 182 ср 2016г. |
| | Бутерброд с маслом с сыром | 30/5/15 | 5 | 7 | 12,45 | 132,7 | | №3 ср 2016г. |
| | Кофейный напиток | 200 | 2,5 | 2,88 | 14,18 | 89,6 | 0,9 | №414 ср 2016г. |
| | Итого за завтрак | 450 | 16,3 | 18,6 | 40 | 458,4 | 1,9 | |
| 10.00ч. | II ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100 | 1 | | 23,4 | 94 | 4 | |
| | Итого за II завтрак | 100 | 1 | | 23,4 | 94 | 4 | |
| 12.00ч. | ОБЕД | | | | | | | |
| | Винегрет | 50 | 1,2 | 4,95 | 8 | 81,3 | 4 | № 46 ср 2016г. |
| | Суп рассольник с говядиной тушеной | 200 | 4,19 | 5,96 | 19,38 | 144,2 | 11,53 | № 82 ср 2016г. |
| | Тефтели в томатном соусе | 80 | 10,26 | 8,64 | 5,55 | 144,9 | | № 304 ср 2016г. |
| | Капуста тушеная | 150 | 3,48 | 4,91 | 11,59 | 104,1 | 80,45 | №354 ср 2016г. |
| | Кисель | 200 | | | 25,3 | 60 | | № ср 2016г. |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,57 | 0,27 | 20,4 | 97,3 | | |
| | Итого за обед | 740 | 23 | 24 | 90 | 632 | 96 | |
| 16.00ч. | ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Пряники | 50 | 4 | 1 | 24,2 | 152 | | № 251 ср 2016г. |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 19,9 | 74,8 | | № 410 ср 2016г. |
| | Итого за полдник | 250 | 4 | 1 | 44,1 | 226,8 | | |
| ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ | | 1540 | 44 | 44 | 197 | 1409 | 124 | |

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 3-7лет

МЕНЮ – 9 день

| Приём пищи | Наименование блюд | Выход блюда, г | Пищевые вещества (г) | | | Эн.п. (ккал) | Вит С | № рецепта |
|------------------------------|---|----------------|----------------------|------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Угле-воды | | | |
| 09.00ч. | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша манная на цельном молоке со сливочным маслом | 200 | 7,73 | 7,6 | 40 | 217,1 | 1 | № 182 ср 2016г. |
| | Бутерброд с сыром | 30/10 | 5 | 7 | 12,45 | 133,1 | | №3 ср 2016г. |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,2 | 4,7 | 0,31 | 64,6 | | №227 ср 2016г. |
| | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 0,072 | 0,08 | 10,14 | 40 | | №412 ср 2016г. |
| | Итого за завтрак | 485 | 18 | 19 | 63 | 455 | 1 | |
| 10.00ч. | II ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Яблоко | 100 | 0,8 | | 22,6 | 92 | 26 | |
| | Итого за II завтрак | 100 | 0,8 | | 22,6 | 92 | 26 | |
| 12.00ч. | ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из кукурузы | 50 | 0,8 | 4 | 6,2 | 59 | | № 12 ср 2016г. |
| | Суп вермишелевый на курином бульоне | 200 | 2,4 | 2 | 17,3 | 94,2 | 10,61 | № 88 ср 2016г. |
| | Курица тушенная с овощами | 80 | 14,2 | 11,8 | 0,62 | 166,6 | | № 318 ср 2016г. |
| | Гречневая каша рассыпчатая | 150 | 6,33 | 5,4 | 34 | 201,4 | | №170 ср 2016г. |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,13 | | 17,25 | 54,2 | 6,5 | № 391 ср 2016г. |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,11 | 0,32 | 12,2 | 58,3 | | |
| | Итого за обед | 710 | 26 | 24 | 88 | 633,7 | 17,1 | |
| 16.00ч. | ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Ватрушка с повидлом | 50 | 4 | 1 | 25,4 | 152 | | № 453 ср 2016г. |
| | Молоко | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 | 0,7 | № 420 ср 2016г. |
| | Итого за полдник | 250 | 9,6 | 7,4 | 34,8 | 270 | 0,7 | |
| ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ | | 1545 | 54 | 50 | 208 | 1450 | 45 | |

Неделя: вторая
Период: осень-зима
Категория: дети 3-7лет

МЕНЮ – 10 день

| Приём пищи | Наименование блюд | Выход блюда, г | Пищевые вещества (г) | | | Эн.ц. (ккал) | Вит С | № рецепта |
|------------------------------|--|-------------------|----------------------|-------------|-------------|--------------|------------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| 09.00ч. | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Макароны отварные со сливочным маслом | 200 | 6,43 | 4,88 | 44,55 | 217,2 | | № 219 ср 2016г. |
| | Бутерброд с повидлом с маслом | 30/20/5 | 2,46 | 4,35 | 25,75 | 141,7 | | №2 ср 2016г. |
| | Какао | 200 | 3 | 3,5 | 15,18 | 101,2 | 1,1 | №416 ср 2016г. |
| | Итого за завтрак | 455 | 12 | 12,7 | 85,4 | 460 | 1,1 | |
| 10.00ч. | II ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100 | 1 | | 23,4 | 94 | 4 | №418 ср 2016г. |
| | Итого за II завтрак | 100 | 1 | | 23,4 | 94 | 4 | |
| 12.00ч. | ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из свеклы вареной | 50 | 1,13 | 2,9 | 6,9 | 57,8 | | № 34 ср 2016г. |
| | Суп картофельный с говядиной тушеной | 200 | 3,78 | 4,69 | 19,3 | 123,6 | 19,5 | № 83 ср 2016г. |
| | Биточки в томатном соусе | 80 | 12,3 | 9,86 | 5,82 | 160,4 | | № 306 ср 2016г. |
| | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 3,53 | 4,4 | 38,65 | 198,4 | | №179 ср 2016г. |
| | Напиток из шиповника | 200 | 1 | | 9,9 | 37,4 | | № ср 2016г |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,25 | 0,54 | 12,4 | 59,6 | | |
| Итого за обед | 740 | 24 | 22,4 | 93 | 637 | 19,5 | | |
| 16.00ч. | Полдник | | | | | | | |
| | Булочка «Веснушка» | 50 | 4 | 1 | 25,4 | 150 | | |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 19,9 | 74,8 | | |
| | Итого за полдник | 250 | 4 | 1 | 45,3 | 224,8 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ | | 1645 | 41 | 36 | 247 | 1416 | 26 | |

| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день |
|---|---|--|--|---|
| Завтрак | Завтрак | Завтрак | Завтрак | Завтрак |
| Каша «Дружба» на цельном молоке со сливочным маслом 200 | Суп молочный с вермишелью на цельном молоке со сливочным маслом 200 | Каша пшеничная на цельном молоке со сливочным маслом 200 | Каша рисовая на цельном молоке со сливочным маслом 200 | Каша манная на цельном молоке со сливочным маслом 200 |
| Бутерброд с маслом 30/10 | Бутерброд с маслом с сыром 60/5/15 | Бутерброд с сыром 30/15 | Бутерброд с маслом 30/5 | Бутерброд с маслом с сыром 30/5/15 |
| Кофейный напиток 200 | Чай с сахаром 200 | Какао 200 | Чай с сахаром с лимоном 200 | Кофейный напиток 200 |
| | | | Яйцо вареное 40 | |
| II завтрак | II завтрак | II завтрак | II завтрак | II завтрак |
| Сок фруктовый 100 | Яблоко 100 | Сок фруктовый 100 | Яблоко 100 | Сок фруктовый 100 |
| Обед | Обед | Обед | Обед | Обед |
| Салат из моркови 50 | Салат из зеленого горошка 50 | Салат «Витаминный» 50 | Салат из свеклы варенной 50 | Винегрет 50 |
| Суп с ячневой крупой с говядиной тушеной 200 | Суп рассольник с говядиной тушеной 200 | Суп гороховый с говядиной тушеной 200 | Суп из сайры 200 | Щи на курином бульоне со сметаной 200 |
| Рыба тушеная с овощами 80 | Котлета мясная в томатном соусе 80 | Тефтели в томатном соусе 80 | Биточки в томатном соусе 80 | Курица тушеная с овощами 80 |
| Картофельное пюре 150 | Капуста тушеная 150 | Макароны отварные 155 | Картофельное пюре 150 | Гречневая каша рассыпчатая 150 |
| Компот из сухофруктов 200 | Кисель 200 | Компот из сухофруктов 200 | Сок фруктовый 200 | Кисель 200 |
| Хлеб 40 | Хлеб 30 | Хлеб 30 | Хлеб 50 | Хлеб 30 |
| Полдник | Полдник | Полдник | Полдник | Полдник |
| Пряник 50 | Булочка 50 | Пряник 50 | Ватрушка с повидлом 50 | Булочка «Дорожная» 50 |
| Молоко 200 | Чай с сахаром 200 | Молоко 200 | Чай с сахаром 200 | Молоко 200 |

| 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|---|---|--|---|---|
| Завтрак | Завтрак | Завтрак | Завтрак | Завтрак |
| Суп молочный с вермишелью на цельном молоке со сливочным маслом 200 | Каша геркулесовая на цельном молоке со сливочным маслом 200 | Каша пшеничная на цельном молоке со сливочным маслом 200 | Каша манная на цельном молоке со сливочным маслом 200 | Макаронные отварные со сливочным маслом 200 |
| Бутерброд с сыром 30/15 | Бутерброд с маслом 30/10 | | | |
| Чай с сахаром 200 | Какао 200 | Бутерброд с маслом с сыром 30/5/10 | Бутерброд с сыром 30/10 | Бутерброд с повидлом с маслом 30/20/5 |
| Яйцо вареное 40 | | Кофейный напиток 200 | Чай с сахаром с лимоном 200 | Какао 200 |
| | | | Яйцо вареное 40 | |
| II завтрак | II завтрак | II завтрак | II завтрак | II завтрак |
| Сок фруктовый 100 | Яблоко 100 | Сок фруктовый 100 | Яблоко 100 | Сок фруктовый 100 |
| Обед | Обед | Обед | Обед | Обед |
| Салат из моркови 50 | Салат «Витаминный» 50 | Винегрет 50 | Салат из кукурузы 50 | Салат из свеклы варенной 50 |
| Суп полевой с говядиной тушенной 200 | Суп гороховый с говядиной тушенной 200 | Суп рассольник с говядиной тушенной 200 | Суп вермишелевый на курином бульоне 200 | Суп картофельный с говядиной тушенной 200 |
| Котлета мясная в томатном соусе 80 | Гуляш из мяса говядины 80 | Тефтели в томатном соусе 80 | Курица тушенная с овощами 80 | Биточки в томатном соусе 80 |
| Картофель отварной 150 | Макаронные отварные 150 | Капуста тушенная 150 | Гречневая каша рассыпчатая 150 | Каша рисовая рассыпчатая 150 |
| Компот из сухофруктов 200 | Напиток из шиповника 200 | Кисель 200 | Компот из сухофруктов 200 | Напиток из шиповника 200 |
| Хлеб 40 | Хлеб 30 | Хлеб 50 | Хлеб 30 | Хлеб 50 |
| Полдник | Полдник | Полдник | Полдник | Полдник |
| Пряник 50 | Булочка 50 | Пряник 50 | Ватрушка с повидлом 50 | Булочка «Веснушка» 50 |
| Чай с сахаром 200 | Молоко 200 | Чай с сахаром 200 | Молоко 200 | Чай с сахаром 200 |