

Менюготавливаемых блюд (сезон осень-зима)

для детей с 3 лет до 6 лет

день №1

понедельник

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
469	Макароны отвар сладкие	120/10	5,28	7,80	54,94	222,35
337*	Яйцо отварное	40	5,00	4,60	0,28	62,80
628	Чай с сахаром и с лимоном	180/6	0,063	0,007	15,180	59,160
3*	Батон со слив маслом с сыром	30/15/15	5,840	12,500	15,07	155,660
Итого			16,18	24,91	85,47	444,02
2 Завтрак						
1	Фрукты свежие в асортименте	260	2,10	0,80	30,17	128,90
2	Сок или нектары фруктовые	200	0,87	0,00	24,40	98,66
Итого			2,97	0,80	54,57	227,56
Обед						
131	Суп картофельный с клецками	200	4,25	4,67	22,83	147,37
200	Картофель отварной с луком	150	3,61	11,75	27,13	220,01
309	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	22,47	26,37	9,01	221,33
51	Зеленый горошек отвар	80	3,035	2,732	6,351	61,935
588	Компот из сухофрукты	180	0,25	0,02	26,98	106,43
8	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,60	28,86	143,40
9	Хлеб ржаной-пшеничный	25	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			40,81	46,64	144,16	1010,47
Полдник						
644	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	106,00
294	Сырники со сгущенным молоком	120/10	18,55	25,44	30,12	204,33
Итого			24,15	30,44	39,52	310,33
Ужин						
214	Каша пшеничная вязкая	120	3,15	2,67	17,21	107,10
425/528	Биточки из говядины с соусом	80/50	11,58	15,10	1,89	164,32
74	Икра кабачковая пром	80	1,88	4,60	0,28	62,80
642	Какао на молоке	200	3,77	3,20	25,78	144,00
8	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,60	28,86	143,40
9	Хлеб ржаной-пшеничный	25	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			27,57	26,67	97,02	521,00
2 Ужин						
645	Кисломолочный продукт в асортименте	220	6,60	5,90	9,90	119,00
Итого			6,600	5,900	9,900	119,00
Всего			118,3	135,4	430,6	2250,1
			1	1	4	

Меню приготовляемых блюд (сезон осень-зима)

для детей с 3 лет до 6 лет

день №2
вторник

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
162	Суп молочный манный с сахаром	200/13	5,584	5,5	34,424	178,53
10*	Горячий бутерброд с сыром	40	8,870	12,075	19,985	227,850
637	Кофейный напиток с молоком	200	1,400	1,250	22,310	102,300
10	Батон со слив маслом	30/10	6,320	16,9	40,1	183,8
Итого			11,845	20,071	50,766	652,30
2 Завтрак						
1	Фрукты свежие в ассортименте	260	2,10	0,80	30,17	128,90
2	Сок или нектары фруктовые	200	0,87	0,00	24,40	98,66
Итого			2,97	0,80	54,57	227,56
Обед						
141	Суп картофельный рыбными фрикадельками	200/20	4,940	2,66	13,79	98,78
499	Плов с курицей	250	29,259	30,219	44,324	321,54
5	Овощи соленые в ассортименте (капуста или баклаж. квашен)	80	0,035	1,998	0,232	19,00
646	Напитки из цитрусовых (лимонный, апельсиновый или мандариновый)	200	0,144	0,016	24,432	96,240
8	Хлеб пшеничный	30	4,740	0,6	28,86	143,4
9	Хлеб ржаной-пшеничный	25	3,675	0,75	34,5	165
	Итого:		34,245	21,303	69,290	1082,200
Полдник						
678	Пирожок с курага	75	8,949	6,499	67,339	211,39
594	Кисель молочный	200	5,04	4,500	24,43	156,04
Итого			13,99	11,00	91,77	367,43
Ужин						
430/528	Запеканка картофельная с говядиной под соусом	243/50	20,62	22,36	40,32	429,85
53*	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	1,92	6,75	7,98	69,40
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,25
8	Хлеб пшеничный	30	4,740	0,6	28,86	143,4
9	Хлеб ржаной-пшеничный	25	3,675	0,75	34,5	165
Итого			131,23	107,39	511,85	3427,14
2 Ужин						
645	Кисломолочный продукт	200	6,7	5,000	11,250	188,500
Итого			6,700	5,000	11,250	188,500
Всего			79,2	82,3	754,7	5027,9
			1	1	4	

Меню приготавливаемых блюд (сезон осень-зима)

для детей с 3 лет до 6 лет

день №3
среда

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
464	Каша гречневая вязкая	150	5,55	5,80	42,37	180,35
67	Колбаса п/к	25	140,29	14,30	1,97	195,50
468	Кукуруза консервированная отвар	60	2,14	1,93	4,50	43,74
628	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57,25
10	Батон со слив маслом	40/10	3,900	9,5	22,28	125,6
Итого			152,08	31,58	86,13	602,44
2 Завтрак						
1	Фрукты свежие в ассортименте	260	2,10	0,80	30,17	128,90
2	Сок или нектары фруктовые	200	0,87	0,00	24,40	98,66
Итого			2,97	0,80	54,57	227,56
Обед						
193	Свекольник со сметаной	200	7,44	8,85	38,58	260,27
472	Картофельное пюре	150	4,32	5,07	34,81	188,98
303	Рыба припущенная	75	21,84	31,26	9,01	223,86
481	Морковь тушеная с черносливом	80	3,04	2,73	6,35	61,94
590	Кисель из замороженной фрукты	200	1,23	0,15	28,39	121,30
8	Хлеб пшеничный	30	4,740	0,6	28,86	143,4
9	Хлеб ржаной-пшеничный	25	3,675	0,75	34,5	165
Итого			46,28	49,41	180,50	880,49
Полдник						
644	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	106,00
296	Пудинг творожный со сгущ молоком	130/15	22,89	30,81	43,74	180,44
Итого			28,49	35,81	53,14	286,44
Ужин						
52	Картофель и овощи тушеные в соусе	200	3,94	3,34	21,51	133,88
425	Оладьи печеночные	80	20,02	16,56	4,04	188,30
303	Капуста припущенная	80	1,44	4,09	8,74	76,24
643	Какао на молоке	200	3,77	3,20	25,78	144,00
8	Хлеб пшеничный	30	4,740	0,6	28,86	143,4
9	Хлеб ржаной-пшеничный	25	3,675	0,75	34,5	165
Итого			37,59	28,54	123,42	689,51
2 Ужин						
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	6,600	5,900	9,900	119,000
Итого			6,60	5,90	9,90	119,00
Всего			274,0	152,0	507,7	2805,4
			1	1	4	

Меню приготавливаемых блюд (сезон осень-зима)

для детей с 3 лет до 6 лет

день №4
четверг

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
162	Суп молочный рисовый сладкий	200/10	4,50	12,16	66,67	218,06
238	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,79	7,57	8,62	105,73
10	Батон со слив маслом	20/15	0,06	0,01	15,18	59,16
Итого			6,35	19,74	90,47	598,63
2 Завтрак						
1	Фрукты свежие в ассортименте	260	2,10	0,80	30,17	128,90
2	Сок или нектары фруктовые	200	0,87	0,00	24,40	98,66
Итого			2,97	0,80	54,57	227,56
Обед						
131	Суп картофельный с рыбной консервой	200	7,44	8,85	38,58	260,27
465	Каша гречневая вязкая	120	4,32	5,07	34,81	188,98
357	Мясо отварное	75	29,13	31,26	9,01	220,31
5	Овощи соленные в ассортименте (баклажаны, квашенная капуста)	80	3,04	2,73	6,35	61,94
385	Компот из заморож фруктой	180	0,26		29,92	117,60
8	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,60	28,86	143,40
9	Хлеб ржаной-пшеничный	25	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			51,37	49,01	170,53	889,87
Полдник						
594	Кисель молочный	200	5,60	5,00	9,40	106,00
15	Кондитерские изделия в ассортименте	50	11,22	15,41	21,53	261,03
Итого			16,82	20,41	30,93	367,03
Ужин						
443	Рагу из птицы	200	3,94	3,34	21,51	133,88
75	Икра морковная	80	20,02	16,56	4,04	246,42
630	Чай с сахаром с молоком	180	1,44	4,09	8,74	76,24
8	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,60	28,86	143,40
9	Хлеб ржаной-пшеничный	25	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			32,59	25,09	86,14	623,55
2 Ужин						
11	Батон с джемом	20/15	2,14	0,9	23,66	122,4
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	6,60	5,90	9,90	119,00
Итого			8,740	6,800	33,560	241,40
Всего			118,8	121,8	466,2	2233,5
			1	1	4	

Менюготавливаемых блюд (сезон осень-зима)

для детей с 3 лет до 6 лет

день №5

пятница

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
464	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	150	5,10	4,20	25,33	185,66
66	Колбаса варёная отварная	30	84,90	8,58	1,18	117,30
485	Свекла тушенная в сметанном соусе	80	2,38	5,12	12,67	105,44
629	Чай с сахаром и с лимоном	200/7	0,06	0,01	15,18	59,16
10	Батон со слив маслом	40/15	5,840	12,500	15,07	155,66
Итого			98,28	30,41	69,43	623,22
2 Завтрак						
1	Фрукты свежие в ассортименте	260	2,10	0,80	30,17	128,90
2	Сок или нектары фруктовые	200	0,87	0,00	24,40	98,66
Итого			2,97	0,80	54,57	227,56
Обед						
138	Суп картофельный бобовыми	200	4,39	3,78	15,31	110,40
300	Рыба запеченная с картофелем по русски	300	20,87	12,36	28,99	326,12
6	Овощи соленные в ассортименте (огурцы, помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	18,40
588	Компот из сухофрукты	200	0,278	0,02	29,980	118,260
8	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,60	28,86	143,40
9	Хлеб ржаной-пшеничный	25	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			33,61	17,42	129,18	826,58
Полдник						
695	Ватрушка с творогом	80	14,09	13,58	52,38	224,63
644	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	106,00
Итого			19,69	18,58	61,78	330,63
Ужин						
431	Макаронник с говядиной	243/50	3,94	3,34	21,51	133,88
481	Морковь тушенная с яблоками	80	1,44	4,09	8,74	76,24
642	Какао на молоке	200	3,77	3,20	25,78	144,00
8	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,60	28,86	143,40
9	Хлеб ржаной-пшеничный	25	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			16,34	11,73	107,88	607,52
2 Ужин						
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	6,70	5,00	11,25	188,50
Итого			6,700	5,000	11,250	188,500
Всего			87,6	83,9	298,4	2234,1

Менюготавливаемых блюд (сезон осень-зима)

для детей с 3 лет до 6 лет

день №6
суббота

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
262	Каша геркулесовая жидкая на молоке	200	140,29	14,30	1,97	195,50
286	Омлет	55	1,79	7,57	8,62	105,73
637	Кофейный напиток с молоком	200	0,06	0,01	15,18	59,16
10	Батон со слив маслом	40/15	3,240	15,7	20,18	237
Итого			145,38	37,58	45,95	597,39
2 Завтрак						
1	Фрукты свежие в ассортименте	260	2,10	0,80	30,17	128,90
2	Сок или нектары фруктовые	200	0,87	0,00	24,40	98,66
Итого			2,97	0,80	54,57	227,56
Обед						
131	Суп картофельный	200	7,44	8,85	38,58	260,27
257	Каша гречневая вязкая	120	4,32	5,07	34,81	188,98
454	Котлета куриная	80	29,13	31,26	9,01	431,42
5	Овощи соленные в ассортименте (баклажаны, квашенная капуста)	80	3,04	2,73	6,35	61,94
651	Напиток из изюма или кураги	180	0,26		29,92	117,60
8	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,60	28,86	143,40
9	Хлеб ржаной-пшеничный	25	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			51,37	49,01	170,53	1313,61
Полдник						
293	Ленивые вареники со сметаной	150/15	18,59	25,60	20,44	221,44
644	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	106,00
Итого			24,19	30,60	29,84	327,44
Ужин						
83	Сельдь с гарниром	25/15/25	4,6	6,75	4,55	79,23
185	Голубцы с мясом и рисом	180	3,94	3,34	21,51	133,88
75	Икра морковная	80	20,02	16,56	4,04	86,40
629	Чай с сахаром и с лимоном	200/7	3,77	3,20	25,78	144,00
8	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,60	28,86	143,40
9	Хлеб ржаной-пшеничный	25	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			34,92	24,21	103,18	598,60
2 Ужин						
11	Батон с джемом	30/20	3,18	1,2	33,680	157,8
645	Кисломолочный продукт	200	6,700	5,000	11,250	188,500
Итого			9,88	6,20	11,25	346,30
Всего			102,3	99,6	415,3	2163,5

Менюготавливаемых блюд (сезон осень-зима)

для детей с 3 лет до 6 лет

день №7

воскресенье

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
472	Картофельное пюре	150	2,60	3,81	20,93	120,46
302	Рыба отварная	80	22,54	16,47	0,49	239,73
477	Овощи свежие в ассортименте	50	1,79	7,57	8,62	105,73
630	Чай с сахаром с молоком	200	0,06	0,01	15,18	59,16
10	Батон со слив маслом	30/15	6,320	16,9	40,1	241,8
Итого			33,31	44,75	85,32	766,88
2 Завтрак						
23	Фрукты консервированная (персики или ананасы)	260	0,08	0,08	23,33	93,14
Итого			0,08	0,08	23,33	93,14
Обед						
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,38	2,05	9,88	61,23
257	Плов с говядины	150	4,32	5,07	34,81	188,98
51*	Салат из отварной свеклы	80	3,04	2,73	6,35	61,94
585	Компот из замороженной фрукты	200	0,26		29,92	117,60
8	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,60	28,86	143,40
9	Хлеб ржаной-пшеничный	25	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			16,18	10,96	132,83	683,15
Полдник						
15	Кондитерские изделия	100	5,60	5,00	9,40	106,00
2	Соки или нектары в ассортименте	200	22,89	30,81	43,74	544,14
Итого			28,49	35,81	53,14	650,14
Ужин						
221	Котлеты картофельные	200/5	5,70	13,75	44,36	311,10
66	Сосиски	40	10,20	8,52	2,02	122,55
210	Капуста тушеная	80	1,44	4,09	8,74	76,24
2	Сок томатный	200	3,77	3,20	25,78	144,00
8	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,60	28,86	143,40
9	Хлеб ржаной-пшеничный	25	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			28,29	30,66	132,75	907,29
2 Ужин						
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	6,70	5,00	11,25	188,50
Итого			6,700	5,000	11,250	188,500
Всего			95,3	98,9	438,6	2351,8

Менюготавливаемых блюд (сезон осень-зима)

для детей с 3 лет до 6 лет

день №8
понедельник

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
274	Макароны отвар сладкие	120/10	4,50	12,16	66,67	198,44
337*	Яйцо отварное	40	140,29	14,30	1,97	195,50
468	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	15,18	59,16
10	Батон со слив маслом	40/15	12,100	20,4	20,4	204,11
Итого			156,95	46,87	104,22	521,12
2 Завтрак						
1	Фрукты свежие в асортименте	260	2,10	0,80	30,17	128,90
2	Сок или нектары фруктовые	200	0,87	0,00	24,40	98,66
Итого			2,97	0,80	54,57	227,56
Обед						
136	Суп картофельный с рисовой крупой	200	7,74	0,600	28,86	143,40
200	Картофель отварной с луком	150	4,32	5,07	34,81	188,98
309	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	29,13	31,26	9,01	176,21
5	Овощи соленные в асортименте (баклажаны, квашенная капуста)	80	3,04	2,73	6,35	61,94
588	Компот из с/ф	200	0,26		29,92	117,60
8	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,60	28,86	143,40
9	Хлеб ржаной-пшеничный	25	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			51,67	40,16	160,81	708,64
Полдник						
644	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	106,00
294	Сырники со сметаной	150/15	22,89	30,81	43,74	244,14
Итого			28,49	35,81	53,14	275,60
Ужин						
663	Пельмени мясные	250	29,96	26,71	56,29	590,80
18	Свекла отварная	80	1,20	0,08	7,28	33,60
642	Какао на молоке	200	3,77	3,20	25,78	144,00
8	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,60	28,86	143,40
9	Хлеб ржаной-пшеничный	25	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			42,12	31,09	141,21	650,28
2 Ужин						
645	Кисломолочный продукт в асортименте	220	6,60	5,90	9,90	119,00
Итого			6,60	5,90	9,90	119,00
Всего			288,8	160,6	523,8	2103,8
			1	1	4	

Менюготавливаемых блюд (сезон осень-зима)

для детей с 3 лет до 6 лет

день №9
вторник

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
262	Каша манная жид на молоке	200	5,584	5,5	34,424	178,53
10*	Горячий бутерброд с сыром	40	5,94	8,09	13,39	152,66
637	Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,13	22,31	102,30
10	Батон со слив маслом	30/10	6,320	16,9	40,1	165,42
Итого			19,10	31,62	110,22	598,91
2 Завтрак						
1	Фрукты свежие в ассортименте	260	2,10	0,80	30,17	128,90
2	Сок или нектары фруктовые	200	0,87	0,00	24,40	98,66
Итого			2,97	0,80	54,57	227,56
Обед						
101	Суп уха	200	5,34	2,90	16,37	106,81
430	Рулет картофельный с говядиной соус № 540	243/50	20,62	22,36	40,32	429,85
6	Овощи соленные в ассортименте (огурцы, помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	18,40
595	Кисель из замороженной фрукты	200	0,28	0,02	29,98	118,26
8	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,60	28,86	143,40
9	Хлеб ржаной-пшеничный	25	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			34,30	26,53	141,57	926,72
Полдник						
678	Пирожок с курагой	80	4,88	3,54	43,49	225,09
644	Молоко кипяченое	200	5,600	5,000	9,400	106,00
Итого			10,48	8,54	52,89	331,09
Ужин						
257	Каша пшеничная вязкая	150	5,55	5,80	42,37	180,35
444	Птица тушенная в соусе № 528	80	21,34	22,97	0,86	179,30
75	Икра морковная	80	1,92	6,75	7,98	69,40
628	Чай с сахаром	180	0,20	0,05	15,01	57,25
8	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,60	28,86	143,40
9	Хлеб ржаной-пшеничный	25	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			36,20	36,67	118,08	739,70
2 Ужин						
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	6,700	5,0	11,25	188,5
Итого			6,700	5,000	11,250	188,500
Всего			82,4	78,9	298,1	2123,9
			1	1	4	

Менюготавливаемых блюд (сезон осень-зима)

для детей с 3 лет до 6 лет

день №10
среда

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
257	Каша гречневая вязкая	120	4,44	4,64	21,19	192,13
67	Колбаса п/к	25	4,05	8,43		92,10
74	Икра свекольная	80	1,42	5,20	7,93	82,84
629	Чай с сахаром	200	0,08	0,06	15,22	60,56
10	Батон со слив маслом	30/15	3,650	8,6	22,71	253,96
Итого			13,64	26,93	67,05	681,59
2 Завтрак						
1	Фрукты свежие в ассортименте	260	2,10	0,80	30,17	128,90
2	Сок или нектары фруктовые	200	0,87	0,00	24,40	98,66
Итого			2,97	0,80	54,57	227,56
Обед						
193	Свекольник со сметаной	200	3,72	8,66	18,36	125,33
470	Картофель отварной	150	3,04	3,63	24,52	133,55
302	Рыба отварная	75	19,75	6,56	0,37	140,41
468	Зеленый горошек отвар	60	1,82	1,64	3,81	37,16
588	Компот из сухофрукты	180	0,25	0,02	26,98	106,43
8	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,60	28,86	143,40
9	Хлеб ржаной-пшеничный	25	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			35,77	21,61	125,90	796,28
Полдник						
644	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	106,00
297	Запеканка творожный со сметаной	130/15	22,45	40,17	34,94	274,80
Итого			28,05	45,17	44,34	380,80
Ужин						
151	Картофель запеченый в сметанном соусе	250	19,11	22,63	35,04	207,34
416	Тефтели из говядины	80	20,02	16,56	4,04	188,30
303	Капуста припущенная	80	2,01	4,75	5,20	71,52
643	Какао на сгущ молоко	200	4,12	4,50	29,14	169,61
8	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,60	28,86	143,40
9	Хлеб ржаной-пшеничный	25	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			52,45	49,54	125,28	563,21
2 Ужин						
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	220	6,60	5,90	9,90	119,00
Итого			6,60	5,90	9,90	119,00
Всего			102,3	92,3	389,2	2235,7
			1	1	4	

Меню приготовляемых блюд (сезон осень-зима)

для детей с 3 лет до 6 лет

день №11
четверг

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
161	Суп молочный макаронными изделиями сладкий	200/10	4,68	4,69	33,27	192,81
284	Омлет с сыром	60	7,20	10,25	1,05	131,22
71	Овощи свежие в ассортименте	80	2,44	2,19	5,11	49,71
637	Кофейный напиток с молоком	200	1,88	2,08	105,91	102,69
10	Батон со слив маслом	30/10	3,625	15,85	22,67	250,1
Итого			19,83	35,06	168,01	523,44
2 Завтрак						
3	Фрукты консервированные (ананасы или персики)	260	1,19		21,67	90,47
2	Соки или нектары	200	1,18		21,41	89,41
Итого			2,37		43,08	179,88
Обед						
131	Суп картофельный с рыбной консервой	200	6,47	7,41	23,92	181,06
257	Каша пшеничная вязкая	150	3,94	3,34	21,51	133,88
401	Гуляш из говядины	80	13,00	19,78	3,90	196,41
51	Салат из отварной свеклы	80	1,30	3,08	7,92	63,48
590	Кисель из замороженной фрукты	200	1,23	0,15	28,39	121,30
8	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,60	28,86	143,40
9	Хлеб ржаной-пшеничный	25	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			33,13	34,86	137,50	845,50
Полдник						
644	Молоко кипячёное	200	5,60	5,00	9,40	106,55
15	Кондитерские изделия	20	8,33	13,11	82,67	232,00
Итого			13,93	18,11	92,07	338,55
Ужин						
443	Рагу из птицы	250	26,25	28,19	34,85	223,16
6	Овощи квашен в ассортименте	80	1,53	3,08	2,82	47,47
628	Чай с сахаром	200	1,60	1,30	17,36	84,75
8	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,60	28,86	143,40
9	Хлеб ржаной-пшеничный	25	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			36,57	33,67	106,89	608,78
2 Ужин						
11	Батон с джемом	20/15	1,6	0,6	18,77	86,34
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	6,700	5,0	11,25	188,5
Итого			8,30	5,60	30,02	274,84
Всего			92,4	101,9	409,3	2232,1

1	1	4
---	---	---

Меню приготавливаемых блюд (сезон осень-зима)

для детей с 3 лет до 6 лет

день №12
пятница

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
257	Каша пшеничная вязкая слад	150/10	5,10	4,20	25,33	185,66
67	Колбаса варёная отварная	30	84,90	8,58	1,18	117,30
74	Икра из баклажан	60	1,20	3,08	7,32	66,22
628	Чай с сахаром и с лимоном	200/7	0,06	0,01	15,18	59,16
10	Батон со слив маслом	30/15	5,840	12,500	15,07	155,66
Итого			97,10	28,36	65,20	523,74
2 Завтрак						
1	Фрукты свежие в ассортименте	260	2,10	0,80	30,17	128,90
2	Сок или нектары фруктовые	200	0,87	0,00	24,40	98,66
Итого			2,97	0,80	54,57	227,56
Обед						
138	Суп картофельный бобовыми	200	4,39	3,78	15,31	110,40
320	Рыба запеченная с картофелем по русски	300	25,89	28,32	41,10	623,24
180	Морковь тушеная	80	0,88	0,16	3,04	18,40
585	Компот из замороженной фрукты	200	0,26		29,92	117,60
8	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,60	28,86	143,40
9	Хлеб ржаной-пшеничный	25	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			38,61	33,36	141,23	750,25
Полдник						
695	Ватрушка с творогом	80	14,09	13,58	52,38	224,63
644	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	106,00
Итого			19,69	18,58	61,78	330,63
Ужин						
431	Макаронник с говядиной	243/50	3,94	3,34	21,51	133,88
75	Икра свекольная	80	1,44	4,09	8,74	76,24
642	Какао на молоке	200	3,77	3,20	25,78	144,00
8	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,60	28,86	143,40
9	Хлеб ржаной-пшеничный	25	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			16,34	11,73	107,88	607,52
2 Ужин						
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	220	6,60	5,90	9,90	119,00
Итого			6,600	5,900	9,900	119,000
Всего			104,0	99,3	440,5	2136,0

1	1	4
---	---	---

Менюготавливаемых блюд (сезон осень-зима)

для детей с 3 лет до 6 лет

день №13
суббота

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
162	Суп молочный рисовый сладкий	200/13	8,13	10,32	39,51	212,82
284	Омлет	55	5,46	8,60	2,61	105,10
637	Кофейный напиток с молоком	180	1,58	1,23	23,90	109,20
10	Батон со слив маслом	30/15	5,840	12,500	15,07	155,66
Итого			21,01	32,65	81,09	582,78
2 Завтрак						
1	Фрукты свежие в ассортименте	260	2,10	0,80	30,17	128,90
2	Сок или нектары фруктовые	200	0,87	0,00	24,40	98,66
Итого			2,97	0,80	54,57	227,56
Обед						
129	Суп рассольник Ленинградский	200	3,05	6,18	24,00	154,76
464	Каша гречневая вязкая	150	5,55	5,80	27,40	187,06
460	Котлета рубленные куриные	80	13,90	18,02	0,40	192,77
75	Икра морковная	80	1,71	4,09	3,19	58,94
646	Цитрусовые напитки (апельсиновый, мандариновый, лимонный)	180	0,28	0,00	29,92	118,26
8	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,60	28,86	143,40
9	Хлеб ржаной-пшеничный	25	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			31,68	35,20	136,77	965,19
Полдник						
293	Ленивые вареники со слив масл	150/8	27,60	35,03	36,82	576,76
644	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	106,00
Итого			33,20	40,03	46,22	682,76
Ужин						
83	Сельдь с гарниром	50/10/50	9,2	6,75	4,55	115,48
405	Рагу из говядины	250	18,74	18,54	16,45	308,18
485	Свекла тушенная в сметанном соусе	80	1,58	6,75	8,47	96,93
628	Чай с сахаром	200	0,26	0,06	15,18	57,56
8	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,60	28,86	143,40
9	Хлеб ржаной-пшеничный	25	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			27,78	26,45	91,96	536,27
2 Ужин						
11	Батон с джемом	40/25	3,208	1,200	37,547	172,693
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	220	6,60	5,90	9,90	119,00
Итого			6,600	5,900	9,900	119,000

Всего			152,1	166,7	546,5	2345,22
			1	1	4	

Менюготавливаемых блюд (сезон осень-зима)

день №14

воскресенье

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
472	Картофельное пюре	150	2,60	3,81	20,93	120,46
303	Рыба припущенная	75	21,84	31,26	9,01	223,86
71	Овощи свежие в ассортименте	50	1,79	7,57	8,62	105,73
637	Кофейный напиток	200	0,06	0,01	15,18	59,16
10	Батон со слив маслом	30/15	5,840	12,500	15,07	155,66
Итого			32,13	55,14	68,81	664,87
2 Завтрак						
3	Фрукты консервированная (персики или ананасы)	260	0,08	0,08	23,33	93,14
Итого			0,08	0,08	23,33	93,14
Обед						
120	Щи с капустой и картофелем	200	1,38	2,05	9,88	61,23
99	Морковь тушенная с рисом	150	4,32	5,07	34,81	188,98
380	Мясо тушенное	80	29,13	31,26	9,01	331,42
81	Свекла отварная	80	3,04	2,73	6,35	61,94
588	Компот из сухофрукты	200	0,26		29,92	117,60
8	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,60	28,86	143,40
9	Хлеб ржаной-пшеничный	25	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			45,31	42,21	141,83	1014,57
Полдник						
15	Кондитерские изделия	20	1,77	2,60	16,53	76,88
2	Соки или нектары в ассортименте	200	1,18		21,41	89,41
Итого			2,95	2,60	37,94	166,29
Ужин						
470	Картофель отварной	120	3,94	3,34	21,51	133,88
66	Сосиски отварные	40	5,10	4,26	1,01	61,22
210	Капуста тушенная	80	1,44	4,09	8,74	76,24
2	Сок томатный	200	3,77	3,20	25,78	144,00
8	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,60	28,86	143,40
9	Хлеб ржаной-пшеничный	25	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			21,44	15,99	108,88	668,74
2 Ужин						
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	6,60	5,90	9,90	119,00
Итого			6,600	5,900	9,900	119,000
Всего			95,3	98,9	390,7	2351,8
			1	1	4	