

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: 3-7 лет 11 часов

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с сахаром (осенне-зимнее)	200	12	3,06	13	127,54		411,01
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным сахаром	200	7,69	5,62	35,16	221,98		219,05
	Печенье 3-7 лет	50	3,76	6,9	7,46	106,98		509
	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	13	130,01
Итого за Завтрак			25,25	16,18	80,82	569,9	13	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,64	4,48	12,06	95,12	11	91,01
	Голубцы ленивые -Соус сметанный с томатом и луком - Соус сметанный	200	15,82	35,38	16,27	446,78	59	315,03
	Компот из сухофруктов	200	0,94	0,02	27,76	114,98	0,72	394,01
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	84,12		421,01
Итого за Обед			20,8	40,28	73,82	741,0	70,72	
Полдник	Запеканка из творога вареньем	120	21,048	14,46	20,58	296,652		251
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113,76		965
	Хлеб пшеничный	40	3		19	88		420,01
Итого за Полдник			30,148	17,95	49,68	498,412	2,0	
Итого за день			63,17	76,38	218,88	1809,312	85,72	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 3-7 лет 11 часов

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,74	16,05	8,47	187,395		229,02
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,14		414,01
	Бутерброды с маслом и сыром	57	6	7	19	163		3,03
	Яблоки	100	0,4		10	40	10	140,01
Итого за Завтрак			25,04	29,4	57	483,49	10	
Обед	Борщ с мясом	200	7,92	5,82	10,98	128	23	68,01
	Плов	200	15,06	20,26	43	418,66	2	321,01
	Компот из свежемороженой ягод	180			15	60		123,02
	Хлеб ржаной	40	3		14	68		421,01
Итого за Обед			28	56	77	674,66	44	
Полдник	Винегрет овощной	150	2,66	4,29	13,37	162,73	18	46
	Яйцо вареное вкрутую 1шт	65	8,255	7,475	0,455	102,375		406,01
	Кисель витаминизированный	180			23	92		118,01
	Хлеб пшеничный	40	3		19	88		420,01
Итого за Полдник			9	7	55	545,105	18	
Итого за день			62	92	189	1733,255	72	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 3-7 лет 11 часов

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная жидкая лет	200	8,24	9,33	38	268,81		0,38
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	127,54		411,01
	Бутерброды с маслом	47	2,88	8,87	17,18	160,07		1,02
	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	12	509
	Итого за Завтрак			24,92	21,2	51,2	669,81	4
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,36	107,9	17	89
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,445	237,22	25	339,01
	Печень по-строгановски	80	11,52	4,624	2,84	99,056	1	102,01
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	84,12		421,01
	Кисель витаминизированный	200			2,67	10,68		118,01
	Салат из свеклы	70	0,931	5,131	4,2	66,703	7	34,01
	Итого за Обед			23,211	19,095	60,245	605,679	50
Полдник	Суфле творожное с джемом	120	14,85	21,68	3,06	266,76		245,02
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113,76		419,01
	Хлеб пшеничный	40	3		19	88		420,01
Итого за Полдник			20,95	27,12	32,16	468,52		
Итого за день			69,081	67,415	143,605	1744,009	54	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 3-7 лет 11 часов

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,7	9,8	27,1	223,4		100,02
	Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	171,84		416,01
	Бутерброды с маслом и сыром	57	5,7	5,78	17,92	146,5		3,03
	Кефир, йогурт, простокваша, ряженка,	200	5,8	6	8	109,2	1	420
Итого за Завтрак			22,1	22,32	64,14	650,94	1	
Обед	Рассольник на мясном бульоне (мелко шинкованный)	200	5,38	3,8	12,24	104,68	11	80,01
	Капуста, тушенная в молоке	150	5,4	4,2	15,12	119,88	84	355,01
	Котлеты, биточки, шницели рубленные с подливой	80	15,53	11,76	16,07	232,24	2	299,01
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	84,12		421,01
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	112,98		394,01
	Итого за Обед			29,15	20,18	88,92	653,9	97
Полдник	Рагу из овощей с соусом сметанным - Соус сметанный	150	3,83	7,83	12,12	234,27	38	148,01
	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	46,1		412,01
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10	140,01
	Хлеб пшеничный	45	2,76	0,96	18,84	95,04		420,01
Итого за Полдник			6	11	52	385,54	48	
Итого за день			59	70	197	1795,38	146	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 3-7 лет 11 часов

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная жидкая	200	7	9,2	34,5	248,8		0,39
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,14		414,01
	Бутерброды с маслом и сыром	57	5,7	5,78	17,92	146,5		3,03
	Груша	120	0,4	0,3	10,2	46	4	130,01
Итого за Завтрак			19,04	22,3	83,2	634,44	4	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного и огурца	70	12,09	3,64	4,38	98,64	2	10,01
	Суп рыбный	200	12,74	1,4	9,36	201,0	7	41,01
	Рыба, припущенная с овощами с соусом томатным	80	14,6	4,4	5,25	119,0	3	258,01
	Компот из свежемороженой ягод	200	0,2	0,08	17,42	71,2		123,02
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	84,12		421,01
Итого за Обед			41,49	9,92	64,14	633,96	37	
Полдник	Булочка домашняя	150	7,28	12,52	53,92	357,48		469,01
	Кефир, простокваша, ряженка, айран	200	5,8	6	8	109,2	1	420
Итого за Полдник			13,08	18,52	61,92	466,68	1	
Итого за день			74,57	50,64	219,26	1735,08	42	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 3-7 лет 11 часов

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рассыпчатая с маслом сахаром гречневая	200	11,44	7,72	51,36	320,68		179,02
	Чай с сахаром	200	12	30,6	13	127,54		411,01
	Бутерброды с маслом	47	2,88	8,87	17,18	160,07		1,02
	Кефир, йогурт, простокваша, ряженка, айран	200	5,8	6	8	109,2	1	420
Итого за Завтрак			32,12	53,19	107,36	716,91	4	
Обед	Салат из свежих огурцов 1-3	45	0,342	2,74	1,07	30,308	6	13,02
	Суп картофельный с бобовыми 1-3 года	180	3,69	3,852	11,61	95,868	9	87,02
	Гуляш из отварного мяса 1-3	64	8,25	6,521	2,1	100,089	1	293,02
	Пюре картофельное 1-3	120	2,448	3,84	16,36	109,729	20	339,02
	Компот из сушеных фруктов	150	0	20,22	80,58		394,03	Компот из
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	84,12		421,01
	Итого за Обед			21,3	23,49	50,59	596,32	27
Полдник	Сырники из творога с вареньем	110	14,85	21,68	3,06	266,76		245,02
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113,76		419,01
	Хлеб пшеничный	45	2,76	0,96	18,84	95,04		420,01
Итого за Полдник			23,71	28,08	32,0	475,56		
Итого за день			72,33	98,96	202,15	1788,89	31	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 3-7 лет 11 часов

Возрастная категория от 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	200	7,39	9,18	29,79	231,34		0,4
	Чай с молоком или сливками	200	3,54	3,1	15,46	100,51		413,02
	Бутерброды с маслом	47	3,22	5,48	19,41	139,84		1,02
	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	12	509
Итого за Завтрак			15,17	18,33	89,86	595,09	1	
Обед								
	Салат из свежих огурцов	60	0,456	3,65	1,42	40	5,7	13
	Суп картофельный с бобовыми	250	7,49	5,27	16,32	141	5,81	81
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	0,60	271
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137	18,16	321
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,99	102	0,36	376
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	84,12		421,01
Итого за Обед			82,47	26,55	84,86	693,12		
Полдник								
	Овощи в молочном соусе жидком	200	7,28	12,52	53,92	294,27		469,01
	Кисель витаминизированный	180	0,22	0,10	24,77	101	43,92	381
	Хлеб пшеничный	45	2,76	0,96	18,84	95,04		420,01
Итого за Полдник			10,26	13,58	97,53	490,31		
Итого за день			58,78	59,34	194,73	1778,52		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 3-7 лет 11 часов

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая с маслом и сахаром - Каша рисовая жидкая	200	6,18	7,82	32,82	226,3		199,02
	Какао с молоком	200	6	6	19	154		416,01
	Бутерброды с маслом	47	3,22	5,48	19,41	139,84		1,02
	Яблоки	100	0,4		10	40	10	140,01
Итого за Завтрак			15,04	19	81	560,14	10	
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	70	1,15	5,08	4,51	68,36	14	14,01
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,66	9,59	10,41	150,5	28	73
	Жаркое по-домашнему	200	14,82	30,87	2,56	439,35	30	292
	Компот из сушеных фруктов	200	0,94	0	24,26	100,8	0,72	394
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	84,12		421,01
	Итого за Обед			26,46	50,98	69,64	661,66	72
Полдник	Пудинг из творога (запеченный) – с повидлом с печеньем	115/30	15,14	10,76	24,33	255	0,19	234
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Печенье	50	3,75	4,9	17,46	137,98		
Итого за Полдник			24,37	20,54	70,6	494,98		
Итого за день			65,46	90,98	207,64	1716,78	82	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 3-7 лет 11 часов

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром - Каша ячневая вязкая	200	6,13	6,38	33,89	217,5		182,01
	Бутерброды с маслом и сыром	57	5,7	5,78	17,52	144,9		3,03
	Кофейный напиток с молоком	200	63,12	2,66	14,18	91		414,01
	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	12	509
	Итого за Завтрак			76,75	15,42	90,79	566,8	12
Обед	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	4,68	2,13	12,73	147,69	9,88	44
	Изделия макаронные отварные	120	4,41	3,61	21,16	135		317
	Суфле из отварной курицы	80	16,72	14,32	3,52	227,35	0,57	110
	Кисель витаминизированный	180	0,22	0,10	24,77	101	43,92	381
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	84,12		421,01
	Итого за Обед			28,43	20,56	79,91	695,16	10,45
Полдник	Пюре картофельное	150	3,56	4,61	21,89	145	25	
	Сельдь с луком	70	3,05	3,2	1,13	115,52	1,18	
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	127,54		
	Хлеб пшеничный	45	2,76	0,96	18,84	95,04		420,01
	Итого за Полдник			21,37	11,83	54,86	483,1	26,18
Итого за день			127,42	55,41	216,54	1745,06		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 3-7 лет 11 часов

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	200	6,64	10,69	27,66	233,41		66,01
	Бутерброды с маслом	47	2,88	8,87	17,18	160,07		1,02
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	127,54		411,01
	Груша	120	0,4	0,3	10,2	46	4	130,01
Итого за Завтрак			22,42	23,8	68,04	697,02	4	
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4,04	52	5,1	36
	Рыба, запеченная в омлете	200	35,45	9,24	5,84	268,32	1	263,01
	Суп рыбный со сметаной	200	15,93	0,75	11,53	136,59	11	41,02
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	101,74	0,72	122
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	84,12		421,01
Итого за Обед			55,04	14,07	64,13	642,77	21,72	
Полдник	Булочка ванильная	100	7,9	10,12	74,48	420,60		450,01
	Кисель витаминизированный	200			2,6	10,68		118,01
	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	53,28	10	140,01
Итого за Полдник			8,38	8,6	68,64	385,48	10	
Итого за день			84,98	44,79	214,75	1722,24	35,72	