

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 6 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Какао геркулесовая						
	молоковая	150	6,4	9,6	24,8	205,5	
	чай с сахаром	200	—	—	14,3	58,5	
	Булея с маслом и сыром	30/5 10	4,8	4,4	14,5	142	
Итого за завтрак		395	11,2	14	53,6	406	
обед	Пороховой с гречк.	180	7,3	5,3	16,2	134,8	
	Треховой гарнир	130	8,5	4,9	41	225,4	
	Тунец	80	16,9	7,5	4	169,3	
	Какао из сыр.	200	1,3	—	23,7	97	
	Хлеб рт. пшениц.	40/20	4,1	0,6	26,8	129,4	
Итого за обед		640	38,1	18,3	111,7	455,9	
полдник	Корейской						
	копчен.	200	5,6	6,4	24	178,9	
	Финанса	40	5,6	4,5	41,2	225	
Итого за полдник		240	11,2	10,9	65,2	403,9	
Итого за день:		1335	60,5	46,2	230,5	1565,8	
<b>День 2</b>							
завтрак	Какао пшеница	150					
	молоковая		5,3	6	10,3	159,8	
	чай с сахаром	200	—	—	14,3	58,5	
	Булея с маслом	30/5	2,5	4,5	14,5	105,5	
Итого за завтрак		385	7,8	10,5	39,1	323,8	
обед	Суп вермишелевый	200	2,2	2,3	13,7	83,8	
	Фрукт куриной с маслом	80	13,3	16,8	14,7	227	
	Салат из ст. свеклы	60	1,2	3	4,9	58,9	
	сок	200	—	—	50,8	105,6	
	Итого за обед		600	208	22,7	110,9	610,7
полдник	Соемико	50	5,5	12	0,8	135	
	Здоровая консерв.	40	1,2	1,5	2,9	30,7	
	чай с сахаром	200	—	—	14,3	58,5	
	персик	20	1,4	3,7	13,2	91,8	
	Хлеб рт. пшениц.	20	1,5	0,3	8,4	41	

ИТОГО за ПОЛДНИК		330	9,6	17,5	39,6	357
ИТОГО за день:		1295	38,2	50,7	189,6	1291,5
День 3						
завтрак	Какао шоколадная молочная	150	6,2	7,4	32,8	212,5
	чай с сахаром	200	-	-	14,3	58,5
	Булка с маслом	30/5	2,5	4,5	14,5	105,5
ИТОГО за завтрак		385	8,7	11,9	61,6	376,5
обед	Суп из рыб. консерв	200	6,9	6,7	11,5	141,3
	Картофель пюре	130	5,7	5,7	14,2	133,8
	Котлета	80	3	6,4	14	145,3
	Свежая капуста	60	1	6	2,2	66,4
	Фруктовый салат	200	-	-	17	82,6
ИТОГО за обед		430	14,7	25,4	85,7	698,8
ПОЛДНИК	шоколад	200	10	6,8	17	174
	Булка	50	3,9	1,5	24,9	131
ИТОГО за ПОЛДНИК		250	13,9	8,3	41,9	305
ИТОГО за день:		1365	40,3	45,6	189,2	1380,3
День 4						
завтрак	Какао шоколадная молочная	150	5,4	6,4	26,5	123,2
	чай с сахаром	200	-	-	14,3	58,5
	Булка с маслом	30/5				
	и сыром	10	4,8	7,4	14,5	142
ИТОГО за завтрак		395	10,2	13,8	55,3	383,7
обед	Борщ со сметаной	200/10	0,8	3,9	10,3	88
	Макаронны	130	5	2,7	34,2	176
	Курица тушеная	80	16,9	10,9	-	165
	Мясо картофельное	60	0,7	2,8	4,6	46,8
	Каша из гречки	200	0,4	-	27,8	113
ИТОГО за обед		440	28,2	22,9	103,7	418,2
ПОЛДНИК	чай с сахаром	200	-	-	14,3	58,5
	Ватрушка с творогом	80	10,5	6,3	33,3	230
ИТОГО за ПОЛДНИК		280	10,5	6,3	47,6	288,5
ИТОГО за день:		1415	48,9	43	206,6	1390,4
День 5						
завтрак	Какао шоколадная молочная	150	6	6,3	29,3	204,3

	чай с сахаром	200	-	-	14,3	58,5
	Буцела с медом	30/5	2,5	4,5	14,5	105,5
Итого за завтрак		385	8,5	10,8	58,1	368,3
обед	Суп рисовый	200	1,6	2,1	11,6	75,6
	Макарон по-домаш.	200	17,6	23,8	18,4	298,8
	Салат огуречный	60	0,5	0,1	2	12
	Колеса из свинины	200	0,5	-	23,4	95,4
	Кефирт. кефирт.	40/20	4,1	0,6	26,8	129,4
Итого за обед		720	24,3	26,6	82,2	611,2
полдник	Макарон с медом и сах.	100	3,7	3	17,6	112
	чай с сахаром	200	-	-	14,3	58,5
	персики	20	1,5	4,8	6,6	76
Итого за полдник		320	5,2	5,2	38,5	246,5
Итого за день:		1425	38	42,6	178,8	1230
<b>День 6</b>						
завтрак	Каши, Дружба					
	молочная	150	4,6	4,9	26,3	159,4
	чай с сахаром	200	-	-	14,3	58,5
	Буцела с медом	30/5	2,5	4,5	14,5	105,5
Итого за завтрак		385	4,1	9,4	55,1	323,4
обед	Щи со сметаной	200/10	2,1	5	12,3	149,9
	Макарон	130	5	2,7	34,2	176
	Котлета	80	11,9	8,8	11,6	173
	Икра кабачковая	460	0,7	4,8	4,6	46,8
	Колеса из свинины	200	1,3	-	23,7	97
Итого за обед		740	25,1	21,3	86,4	642,7
полдник	шоурт	200	5,8	6,4	17	174
	Вода	70	5,8	4,3	43,4	225
Итого за полдник		270	11,6	10,7	60,4	399
Итого за день:		1395	43,8	41,4	201,9	1365,1
<b>День 7</b>						
завтрак	Каши утренняя	150	6	6,3	29,3	204
	молочная					
	чай с сахаром	200	-	-	14,3	58,5
	Буцела с медом	30/5	2,5	4,5	14,5	105,5
Итого за завтрак		385	8,5	10,8	58,1	368
обед	Маши, запеканка	200	2,5	3,4	12,8	88
	Вод	200	11,6	10,5	36,4	260

	Кукуруза консерв	60	1,7	3,4	4,8	59,6
	Каша из свеж. ман	200	0,4	-	27,8	113
	Желе рт. вишней	40/20	4,1	0,6	26,8	129,4
ИТОГО за обед		720	20,3	17,9	108,6	620
ПОЛДНИК	Ваннорет	100	1,7	9,4	8,2	112
	чай с сахаром	200	-	-	14,3	58,5
	Желе рт. вишней	20	1,3	0,2	6,7	33,7
	Неслад	20	1,8	0,9	20,5	42
ИТОГО за ПОЛДНИК		340	4,8	10,5	49,7	246,2
ИТОГО за день:		1445	33,6	39,2	216,4	1234,2
День 8						
завтрак	Вермишель					
	молоком	150	6,2	8,0	24,9	191,9
	чай с сахаром	200	-	-	14,3	58,5
	Булка с маслом и сыром	30/5	4,8	7,4	14,5	142
ИТОГО за завтрак		395	11	15,4	53,7	392,4
обед	Суп гречневый	200	1,6	2,6	9,7	71,8
	Картоф. пюре	130	2,7	5,7	14,2	120,6
	Пюре из картофеля	80	3,9	2,5	4,8	81,6
	Кваш. капуста	60	1	6	2,2	66,4
	Фруктов. компот	200	-	-	17	82,6
ИТОГО за обед		730	19,3	17,4	74,7	552,4
ПОЛДНИК	Жакао	200	4,5	5	18,8	140
	Ватрушка с творогом	70	10,5	6,3	33,3	230
ИТОГО за ПОЛДНИК		270	15	11,3	52,1	370
ИТОГО за день:		1395	45,3	44,1	180,5	1314,8
День 9						
завтрак	Каша манная					
	молоком	150	5,4	6,4	26,5	183,2
	чай с сахаром	200	-	-	14,3	58,5
	Булка с маслом	30/5	2,5	4,5	14,5	105,5
ИТОГО за завтрак		385	7,9	10,9	55,3	347,2
обед	Креветочный со сметаной	200/10	2	6,6	12,1	114,9
	Теряков. пюре	130	1,5	5,3	37,6	249,5
	Веточки	80	8	9	9,5	151,8
	Компот из яблок	200	0,4	-	27,8	113
ИТОГО за обед		680	29,5	21,5	113,8	758,6
ПОЛДНИК	Желе	60	5,1	4,6	0,3	63
	Зрорашер консерв.	40	1,2	1,5	2,9	30,7

	чай с сахаром	200	-	-	14,3	58,5	
	хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8,4	41	
ИТОГО за полдник		320	4,8	6,4	25,9	193,2	
ИТОГО за день:		1385	45,2	38,8	195	1299	
День 10							
завтрак	Какао пенный	150	5,3	6	10,3	159,8	
	молочный						
	чай с сахаром	200	-	-	14,3	58,5	
	булочки с маслом	30/5					
	и сыром	10	4,8	7,4	14,5	142	
ИТОГО за завтрак		395	10,1	13,4	39,1	360,3	
обед	Грассовник со сметаной	200/10	2	6,7	13,4	122	
	Ленивые голубцы	200	8,9	10,2	18,9	175,2	
	Сок	200	1	-	27,4	112	
	Хлеб рж. пшени	40/20	4,1	0,6	26,8	129,4	
ИТОГО за обед		670	16	14,5	86,5	538,6	
полдник	чай с сахаром	200	-	-	14,3	58,5	
	Трешки	50	5,8	5,3	25,3	165	
ИТОГО за полдник		250	5,8	5,3	39,6	223,5	
ИТОГО за день:		1315	31,9	36,2	165,2	1122,4	
Среднее значение за период:		1377	42,6	42,8	195,4	1319,4	