

Меню с 3 до 7 лет

День 1

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Углевод ы	
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3	7,44	8,07	33,80	238,71
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	3,61	5,83	15,49	128,77
Итого:	409	13,9	16,31	59,64	442,06
2 й завтрак					
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	92
Итого:	180	5,22	4,50	7,56	92
Обед					
Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,97	34,80
Рассольник ленинградский на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной	180/10	3,97	6,57	8,91	114,76
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	50/25	6,83	5,88	11,06	124,98
Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,87	69,37
Итого:	697	18,09	20,00	90,83	622,15
Полдник:					
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20	24,2	20,06	32,78	408,20
Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,01	23,94
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого:	436	24,66	20,48	48,60	479,14
ВСЕГО:	1722	61,87	61,30	206,63	1635,34

Медицинская сестра _____ Мусина Г.Д.

Меню с 3 до 7 лет

День 2

Наименования блюдов и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3	4,81	7,85	29,38	207,32
Какао с молоком	180/6	3,67	3,19	10,87	90,78
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,68
Итого:	404	10,77	15,54	55,74	409,78
2 й завтрак					
Сок разливной	180	0,90	0,00	18,18	76,32
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,32
Обед:					
Салат из припущенной моркови с изюмом	60	0,88	0,06	8,6	38,52
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне со сметаной	180/7	1,48	4,59	8,12	85,97
Гуляш из отварной говядины	40/40	11,64	13,43	2,31	176,80
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130/3	7,62	4,16	34,47	205,27
Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,08	16,81	72
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,28
Итого:	680	24,86	22,80	86,16	657,35
Полдник:					
Суп молочный с клецками	200	4,75	5,6	10,36	110,8
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00
Итого:	523	8,66	6,37	52,35	303,78
Всего:	1787	45,19	44,72	212,43	1447,23

Медицинская сестра _____ Мусина Г.Д.

Меню с 3 до 7 лет
День 3

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак:					
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	180/3	5,34	8,40	29,46	215,85
Чай с молоком, сахаром	180/6	3,03	2,40	10,48	75,76
Бутерброд с сыром с маслом сливочным	30/5/5	3,61	5,83	15,49	128,77
Итого:	409	14,37	13,83	65,78	445,69
2 й завтрак					
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	92,00
Кондитерское изделие	40	3,00	3,92	29,76	166,80
Итого:	220	8,22	8,42	37,32	258,80
Обед:					
Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,1	3,86	46,02
Суп картофельный с горохом на курином бульоне, с гренками	180/10	5,20	3,95	19,51	143,56
Птица тушеная с овощами по-татарски	40/30	10,06	10,89	3,96	154,36
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3	4,81	6,09	22,96	165,79
Кисель	180	0,54	0,09	16,18	75,24
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,87	69,37
Итого:	688	25,08	24,71	90,18	701,34
Полдник:					
Ватрушка с творогом	90	13,20	15,30	55,80	402,05
Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	6,68	31,38
Итого:	276	13,81	15,55	62,48	433,43
Всего:	1593	61,48	62,50	255,76	1839,26

Медицинская сестра _____ Мусина Г.Д.

Меню с 3 до 7 лет
День 4

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак:					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3	6,04	5,54	30,04	214,80
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,68
Итого:	404	11,18	12,45	55,88	401,06
2 й завтрак					
Сок разливной	180	0,09	0,00	18,18	76,32
Итого:	180	0,09	0,00	18,18	76,32
Обед:					
Салат из квашенной капусты	50	0,85	2,50	4,23	42,85
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне с мясом говядины	180/10	4,22	2,33	8,77	76,57
Котлеты рыбные	70	8,99	4,26	7,82	101,72
Пюре картофельное с маслом сливочным	140/3	2,88	6,65	19,12	147,90
Компот из урюка	180	0,40	0,02	16,60	68,20
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,28
Итого:	673	19,98	16,24	72,40	516,52
Полдник:					
Вак балиш с рисом и мясом	90	7,02	10,35	28,62	234,63
Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,02	24,10
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого:	376	7,48	10,77	44,44	305,73
Всего:	1663	39,55	39,46	190,90	1299,63

Медицинская сестра _____ Мусина Г.Д.

Меню с 3 до 7 лет

День 5

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак:					
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3	5,45	5,30	29,08	186,30
Чай без сахара ,с мармеладом	180/20	0,09	0,02	23,84	96,30
Бутерброд с сыром с маслом сливочным	30/5/5	3,61	5,83	15,49	128,77
Итого:	423	9,15	11,15	68,41	411,37
2й завтрак					
Кисломолочный напиток с сахаром	180	5,22	4,50	7,56	92,00
Итого:	180	5,22	4,50	7,56	92,00
Обед:					
Салат из зеленого горошка к/с	50	1,49	2,59	3,13	41,80
Суп картофельный с вермишелью мясными фрикадельками	180/10	3,93	3,22	12,64	104,75
Тефтели мясные с геркулесом	80	10,27	9,79	22,80	141,86
Рагу из овощей	150	2,53	15,70	12,29	202,86
Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,11	8,93	39,47
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,87	69,37
Итого:	705	22,25	31,99	85,50	671,10
Полдник					
Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48
Йогурт в инд уп	150	3,2	2,5	10,7	78,00
Итого:	523	20,70	28,85	29,93	463,30
Всего:	1831	57,33	76,49	189,39	1613,71

Медицинская сестра _____ Мусина Г.Д.

Меню с 3 до 7 лет
День 6

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	5,17	5,33	24,92	184,24
Чай с молоком и сахаром	180/6	3,03	2,40	10,48	73,56
Бутерброд с сыром ,маслом сливочный	30/5	2,29	4,50	15,49	111,68
Итого:	404	10,49	12,23	50,89	371,68
2 й завтрак					
Сок разливной	180	0,90	0,00	18,18	76,32
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,32
Обед					
Салат из кукурузы к/с	50	1,44	3,09	4,02	49,65
Борщ со свежей капустой ,с картофелем на курином бульоне ,со сметаной	180/7	1,48	4,59	8,12	85,97
Плов из отварной птицы	200	11,19	10,93	31,80	282,55
Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,08	16,81	71,52
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,28
Итого:	657	17,34	19,17	76,61	568,97
Полдник:					
Сметанник	75	3,99	8,34	19,85	171,28
Чай с сахаром ,с яблоком	180/6/10	0,11	0,06	6,99	28,70
фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого:	371	4,50	8,80	36,64	246,98
ВСЕГО:	1612	33,24	40,20	182,32	1263,95

Медицинская сестра _____ Мусина Г.Д.

Меню с 3 до 7 лет
День 7

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3	6,04	5,54	30,04	214,80
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,68
Итого:	404	11,18	12,45	55,88	401,06
2 й завтрак					
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	92,00
Итого:	180	0,54	0,09	16,18	92,00
Обед					
Салат из квашеной капусты	50	0,85	2,50	4,23	42,85
Суп картофельный с куриными фрикадельками	180/10	3,11	3,30	12,94	102,28
Биточки рубленые из рыбы	80	9,76	6,21	11,74	142,4
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/2	3,14	5,45	32,56	192,01
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,87	69,37
Итого:	687	20,84	18,19	110,28	699,05
Полдник:					
Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,38	8,89	21,29	206,33
Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	6,68	31,38
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	356	12,51	9,30	37,81	284,71
ВСЕГО:	1627	49,75	44,44	211,52	1476,82

Медицинская сестра _____ Мусина Г.Д.

Меню с 3 до 7 лет
День 8

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак:					
Каша геркулесовая молочная с сливочным маслом	180/3	7,44	8,07	33,80	238,71
Какао с молоком	180/6	3,67	3,19	10,87	90,78
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,68
Итого:	404	13,40	15,76	60,16	441,17
2 й завтрак					
Сок разливной	180	0,90	0,00	18,18	76,32
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,32
Обед:					
Салат из припущенной моркови с яблоками	60	0,65	0,11	5,18	24,24
Щи со свежей капустой и картофелем с мясными фрикадельками со сметаной	180/10/ 7	3,24	5,19	5,07	84,80
Тефтели мясные в томатном соусе	60/20	7,18	7,09	8,34	125,85
Гороховое пюре	130	11,79	2,96	30,29	196,94
Компот из урюка	180	0,40	0,02	16,60	68,20
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,28
Итого:	687	25,90	15,85	81,34	579,31
Полдник:					
Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,02	24,10
Кондитерское изделие	40	3,00	3,92	29,76	166,80
Итого:	331	19,28	29,01	53,18	551,06
Всего:	1602	59,49	60,62	212,86	1647,86

Медицинская сестра _____ Мусина Г.Д.

Меню с 3 до 7 лет

День 9

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак:					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	7,73	5,60	39,81	241,16
Чай с молоком и сахаром	180/6	3,03	2,40	10,48	75,76
Бутерброд с сыром ,маслом сливочный	30/5/5	3,61	5,83	15,49	128,77
Итого:	409	14,37	13,83	65,78	445,69
2й завтрак					
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	92,00
Итого:	180	5,22	4,50	7,56	92,00
Обед:					
Винегрет овощной	60	0,84	3,70	5,06	56,88
Суп лапша домашняя на курином бульоне	180	1,85	3,99	8,37	83,34
Биточки «Домашние»	70	10,38	8,10	14,95	154,75
Картофель запеченный	140	3,8	8,25	29,53	212,8
Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,08	16,18	71,52
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,87	69,37
Итого :	655	21,27	24,70	98,43	695,66
Полдник					
Булочка дорожная	50	3,39	6,98	26,07	181,00
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,00	96,00
Итого:	343	5,02	7,51	53,30	303,48
Всего:	1617	45,89	50,54	225,07	1536,83

Медицинская сестра _____ Мусина Г.Д.

Меню с 3 до 7 лет
День 10

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак:					
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/3	5,35	5,41	38,57	225,00
Чай с сахаром ,с яблоком	180/6/10	0,11	0,06	6,99	28,70
Бутерброд с маслом сливочный	30/5	2,29	4,50	15,49	111,68
Итого:	414	7,75	9,97	61,05	365,38
2й завтрак					
Сок разливной	180	0,9	0,00	18,18	76,32
Итого:	180	0,9	0,00	18,81	76,32
Обед:					
Салат из зеленого горошка к/с	50	1,49	2,59	3,13	41,80
Суп картофельный с гречневой крупой и томатом ,с куриными фрикадельками	180/10	2,84	3,21	9,52	81,84
Капуста тушеная с мясом	185	8,58	10,87	16,41	205,10
Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,11	8,93	39,47
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,28
Итого :	665	17,42	17,42	63,69	494,59
Полдник					
Королевская ватрушка	150	18,44	10,96	58,36	404,00
Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	6,68	31,38
Фрукты свежие	100	0,90	0,2	8,10	43,00
Итого	436	19,95	11,41	73,14	478,38
Всего:	1695	45,88	38,80	216,05	1414,67
Итого за 10 дней.	16719	499,66	519,06	2102,92	15175,37

Медицинская сестра _____ Мусина Г.Д.