

Перспективное меню на 10 дней

Меню приготавливаемых блюд



УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего ГКДОУ "ДЕТСКИЙ САД №136

О. МАКЕЕВКА" ДНР

Н.В.Сердюк

Сезон :

Возрастная категория : 1-3, 3-7лет

Неделя первая

День 1 Понедельник

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд	масса порции в граммах		белки		жиры		углеводы		Ккал			
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
завтрак 8.10-9.00												
1 Макароны отварные	120	150	6,3	7,9	5,4	6,8	22,9	28,6	166,2	207,7	54-3	
2 Какао со сгущенным молоком	150	200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4	54-21гн	
3 Хлеб пшеничный	30	30	2,2	2,2	0,8	0,8	15,1	15,1	77,43	77,43	пром.	
4 Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4	пром.	
итого :	305	385	12,03	14,73	13,02	15,32	47,545	56,345	356,33	422,93		
второй завтрак 10.30-11.00												
Сок фруктовый или фрукта	150	180	0,75	0,9			15,15	18,18	63,3	76	пром.	
итого:	150	180	0,75	0,9			15,15	18,18	63,3	76		
обед12.00-13.00												
1 Рассольник домашний	150	200	1,45	1,94	3,84	5,12	8,4	11,2	73,84	98,46	54-4с	
2 Плов из курицы	120	150	2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4	54-11	
3 Хлеб пшеничный	30	50	2,2	3,75	0,8	1,45	15,1	25,25	77,43	129,05	пром.	
4 Хлеб ржаной	30	40	1,92	2,56	0,36	0,48	9,72	12,96	50,74	67,66	пром.	
5 Компот из смешанных сухофруктов	150	200	0,4	0,5			14,9	19,8	60,8	81	54-1хн	
итого:	480	640	8,57	11,95	9,2	12,25	63,92	89,01	374,31	515,57		
полдник 15.30-16.00												
1 Запеканка из творога	120	150	23,7	29,7	8,5	10,7	17,3	21,7	241	301,2	54-1т	
2 Чай с молоком	150	200	1,1	1,6	0,8	1,1	6,4	8,7	37,7	50,9	54-4гн	
3 Печенье	20	20	1,48	1,48	2	2	15,24	15,24	81,2	81,2	пром.	
итого:	290	370	26,28	32,78	11,3	13,8	38,94	45,64	359,9	433,3		
итого за день:	1225	1575	47,63	60,36	33,52	41,37	165,555	209,175	1153,84	1447,8		

Меню приготавливаемых блюд

Сезон :

Возрастная категория : 1-3, 3-7лет

Неделя первая

День 2 Вторник

Прием пищи													№ рец.
Наименование блюд		масса порции в		белки		жиры		углеводы		Ккал			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
завтрак 8.10-9.00													
1	Каша вязкая молочная пшенная	150	200	4,4	5,9	4,7	6,3	20,4	27	142	189	54-25к	
2	Фрукта (яблоко)	70	100	0,28	0,4			7,91	11,3	32,2	46	пром.	
3	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,2			4,8	6,5	19,6	28,6	54-4т	
4	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	10,1	10,1	52,62	52,62	пром.	
5	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4	пром.	
итого :		395	525	6,31	8,03	9,4	11	43,255	54,945	283,82	353,62		
второй завтрак 10.30-11.00													
	Кисломолочный продукт	150	180	7,5	9	2,25	2,7	5,25	6,3	76,5	91,8	пром.	
итого:		150	180	7,5	9	2,25	2,7	5,25	6,3	76,5	91,8		
обед12.00-13.00													
1	Суп картофельный с горохом	150	200	3,2	4,2	3	4	11,9	15,9	87,6	116,8	54-8с	
2	Жаркое по-домашнему из курицы	120	150	14,9	18,6	3,7	4,7	10,6	13,2	135,4	169,3	54-33м	
3	Хлеб пшеничный	20	40	1,5	3	0,58	1,16	10,1	20,2	52,62	103,24	пром.	
4	Хлеб ржаной	30	40	1,94	2,56	0,36	0,48	9,72	12,96	50,74	67,66	пром.	
5	Компот из смешанных сухофруктов	150	200	0,4	0,5			14,9	19,8	60,8	81	54-1хн	
итого:		470	630	21,94	28,86	7,64	10,34	57,22	82,06	387,16	538		
полдник 15.30-16.00													
1	Котлета рыбная любительская	100	100	12,9	12,9	4	4	6,1	6,1	112,2	112,2	54-16р	
2	Икра свекольная	30	60	0,7	1,3	2,1	4,2	3,4	6,8	35,7	71,4	54-15з	
3	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	10,1	10,1	52,62	52,62	пром.	
4	Какао с молоком	150	200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4	54-21гн	
5	Печенье	12	20	2,6	2,6	4	4	21,01	21,01	129,9	129,9	54-2 в	
итого:		312	400	21,2	22,9	13,38	16,38	50,11	56,61	405,72	466,52		
итого за день:		1327	1735	56,95	68,79	32,67	40,42	155,835	199,915	1153,2	1449,94		

Меню приготавливаемых блюд

Сезон :

Возрастная категория : 1-3, 3-7лет

Неделя первая

День 3 Среда

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд	масса порции в		белки		жиры		углеводы		Ккал			
завтрак 8.10-9.00	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
1 Каша жидкая молочная пшеничная	150	200	5,1	6,78	4,4	5,9	24,1	32	156,2	208	54-23п	
2 Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86	54-23гн	
3 Хлеб пшеничный	30	40	2,2	3	0,8	1,16	15,1	20,2	77,43	103,24	пром.	
4 Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4	пром.	
итого :	335	445	10,23	13,61	11,52	14,08	47,745	63,545	335,53	434,64		
второй завтрак 10.30-11.00												
Сок фруктовый или фрукта	150	180	0,75	0,75			15,15	15,15	63,3	63,3	пром.	
итого:	150	180	0,75	0,75			15,15	15,15	63,3	63,3		
обед12.00-13.00												
1 Свекольник	150	200	1,2	1,6	1,46	1,94	7,82	10,42	49,25	65,66	54-23е	
2 Курица тушеная с морковью	120	150	16,9	21,2	6,8	8,6	5,3	6,6	151,7	189,6	54-30м	
3 Картофель отварной в молоке	120	150	3,6	4,5	4,5	5,6	21,3	26,6	139	173,7	54-10г	
4 Хлеб пшеничный	30	40	2,2	3	0,8	1,16	15,1	20,2	77,43	103,24	пром.	
5 Хлеб ржаной	30	40	1,92	2,56	0,36	0,48	9,72	12,96	50,74	67,66	пром.	
6 Компот из смешанных сухофруктов	150	200	0,4	0,5			14,9	19,8	60,8	81	54-1хн	
итого:	600	780	26,22	33,36	13,92	17,78	74,14	96,58	528,92	680,86		
полдник 15.30-16.00												
1 Пудинг из творога с яблоками	120	150	18,3	22,9	8,6	10,8	12,3	15,4	200,2	250,3	54-4т	
2 Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,3			5	6,7	20,9	27,9	54-3гн	
3 Печенье	12	20	1,48	2,96	2	4	15,24	30,48	81,2	162,4	пром.	
итого:	282	370	19,98	26,16	10,6	14,8	32,54	52,58	302,3	440,6		
итого за день:	1367	1775	57,18	73,88	36,04	46,66	169,575	227,855	1230,05	1619,4		

Меню приготавливаемых блюд

Сезон :

Возрастная категория : 1-3, 3-7лет

Неделя первая

День 4 Четверг

Прием пищи											№ рец.
Наименование блюд	масса порции в		белки		жиры		углеводы		Ккал		
завтрак 8.10-9.00	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1 Каша жидкая молочная гречневая	150	200	5,37	7,1	4,37	5,9	20	27	140,5	187,3	54-20к
2 Фрукта (яблоко)	70	100	0,28	0,4			7,91	11,3	32,2	46	пром.
3 Какао с молоком	150	200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4	54-21гн
4 Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	10,1	10,1	52,62	52,62	пром.
5 Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4	пром.
итого :	395	525	10,68	13,63	11,77	14,2	47,555	61,045	338,02	423,72	
второй завтрак 10.30-11.00											
Кисломолочный продукт	150	180	7,5	9	2,25	2,7	5,25	6,3	76,5	91,8	пром.
итого:	150	180	7,5	9	2,25	2,7	5,25	6,3	76,5	91,8	
обед 12.00-13.00											
1 Суп картофельный с макаронными изд.	150	200	1,9	2,5	1,6	2,2	13,6	18,1	76,5	102	54-7с
2 Рагу из курицы	120	150	12,5	15,7	4,2	5,3	10,6	13,2	130,4	163,1	54-27м
3 Хлеб пшеничный	20	40	1,5	3	0,58	1,16	10,1	20,2	52,62	103,24	пром.
4 Хлеб ржаной	30	40	1,92	2,56	0,36	0,48	9,72	12,96	51,74	67,66	пром.
5 Компот из смешанных сухофруктов	150	200	0,4	0,5			14,9	19,8	60,8	81	54-1хн
итого:	470	630	18,22	24,26	6,74	9,14	58,92	84,26	372,06	517	
полдник 15.30-16.00											
1 Тефтеля рыбная	60	60	7,7	7,7	4,8	4,8	7,6	7,6	104,3	104,3	54-11р
2 Рис отварной	120	150	3	3,7	3,8	4,8	29,2	36,5	167,8	203,5	54-6г
3 Огурец соленый	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,75	1,25	4,2	7	пром.
4 Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	10,1	10,1	52,62	52,62	пром.
5 Чай с лимоном сахаром	150	200	0,2	0,3			5	6,7	20,9	27,9	54-3тн
итого:	380	480	12,64	13,6	9,21	10,23	52,65	62,15	349,82	395,32	
итого за день:	1395	1815	49,04	60,49	29,97	36,27	164,375	213,755	1136,4	1427,84	

Меню приготавливаемых блюд

Сезон :

Возрастная категория : 1-3, 3-7 лет

Неделя первая

День 5 Пятница

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		масса порции в		белки		жиры		углеводы		Ккал		
завтрак 8.10-9.00		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1	Каша жидкая молочная манная	150	200	4	5	4,3	5,7	19	25	130,7	175	54-27к
2	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86	54-23гн
3	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	10,1	10,1	52,62	52,62	пром.
4	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4	пром.
итого :		325	425	8,43	10,33	11,2	13,3	37,645	46,445	285,22	351,02	
второй завтрак 10.30-11.00												
	Сок фруктовый или фрукта	150	180	0,75	0,75			15,15	15,15	63,3	63,3	пром.
итого:		150	180	0,75	0,75			15,15	15,15	63,3	63,3	
обед 12.00-13.00												
1	Борщ с капустой картоф. со сметаной	150	200	1,3	4,7	3,2	4,3	7,3	10,1	67,7	90,2	54-2с
2	Биточек из курицы	60	80	19,3	25,7	1,4	1,9	0,7	0,9	92,9	123,8	54-25м
3	Горошница	120	150	11,6	14,5	1	1,3	27	33,8	163,8	204,8	54-21г
4	Огурец соленый	15	20	0,24	0,4	0,03	0,05	0,75	1,25	4,2	7	пром.
5	Хлеб пшеничный	20	40	1,5	3	0,58	1,16	10,1	20,2	52,62	103,24	пром.
6	Хлеб ржаной	30	40	1,92	2,56	0,36	0,48	9,72	12,96	51,74	67,66	пром.
7	Компот из смешанных сухофруктов	150	200	0,4	0,5			14,9	19,8	60,8	81	54-1хн
итого:		545	730	36,28	51,36	6,57	9,19	70,47	99,01	493,76	677,7	
полдник 15.30-16.00												
1	Яйцо вареное	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6	54-6г
2	Икра кабачковая	40	60	0,76	1,14	3,56	5,34	3,08	4,62	47,6	71,4	пром.
3	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	10,1	10,1	52,62	52,62	пром.
4	Какао с молоком	150	200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4	54-21гн
5	Булочка школьная	60	60	5,2	5,2	1,8	1,8	34	34	172,6	172,6	54-9в
итого:		310	380	15,76	17,24	12,64	15,32	56,98	61,62	404,72	453,62	
итого за день:		1330	1715	61,2	79,68	30,41	37,81	180,245	222,225	1247	1545,64	

Меню приготавливаемых блюд

Сезон :

Возрастная категория : 1-3, 3-7лет

Неделя вторая

День 1 Понедельник

Прием пищи													№ рец.
Наименование блюд		масса порции в		белки		жиры		углеводы		Ккал			
завтрак 8.10-9.00		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
1	Каша жидкая молочная рисовая	150	200	4	5,2	4,12	5,4	21,5	29	138,37	185	54-20к	
2	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86	54-23гн	
3	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	10,1	10,1	52,62	52,62	пром.	
4	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4	пром.	
5	Сыр	10	15	1,16	1,16	1,5	1,5			31,7	55,65	пром.	
итого :		335	440	9,59	11,69	12,52	14,5	40,145	50,445	324,59	416,67		
второй завтрак 10.30-11.00													
	Сок фруктовый или фрукта	150	180	0,75	0,75			15,15	15,15	63,3	63,3	пром.	
итого:		150	180	0,75	0,75			15,15	15,15	63,3	63,3		
обед12.00-13.00													
1	Суп картофельный с клецками	150	200	1,4	1,8	2	2,6	8,3	11	56	74,7	54-6с	
2	Жаркое по-домашнему из курицы	120	150	13,4	17,9	5,5	7,3	0,3	0,4	104,3	139,1	54-22м	
3	Хлеб пшеничный	20	40	1,5	3	0,58	1,16	10,1	20,2	52,62	103,24	пром.	
4	Хлеб ржаной	30	40	1,92	2,56	0,36	0,48	9,72	12,96	51,74	67,66	пром.	
5	Компот из смешанных сухофруктов	150	200	0,4	0,5			14,9	19,8	60,8	81	54-1хн	
итого:		470	630	18,62	25,76	8,44	11,54	43,32	64,36	325,46	465,7		
полдник 15.30-16.00													
1	Запеканка из творога с морковью	120	150	12,4	15,5	7,4	9,2	21	26,3	199,6	249,5	54-2т	
2	Чай с молоком	150	200	1,1	1,6	0,8	1,1	6	8,7	37,7	50,9	54-4гн	
3	Печенье	12	20	2,3	2,3	2,9	2,9	22,3	22,3	125,1	125,1	пром.	
итого:		282	370	15,8	19,4	11,1	13,2	49,3	57,3	362,4	425,5		
итого за день:		1237	1620	44,76	57,6	32,06	39,24	147,915	187,255	1075,75	1371,17		

Меню приготавливаемых блюд

Сезон :

Возрастная категория : 1-3, 3-7 лет

Неделя вторая

День 2 Вторник

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд	масса порции в		белки		жиры		углеводы		Ккал			
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
завтрак 8.10-9.00												
1 Омлет натуральный	100	150	6,5	9,8	7,2	10,7	3,2	4,8	102,4	153,5	54-2с	
2 Икра кабачковая	40	40	0,76	0,76	3,56	3,56	3,08	3,08	47,6	47,6	пром.	
3 Фрукта (яблоко)	70	100	0,28	0,4			7,91	11,3	32,2	46	пром.	
4 Какао с молоком	150	200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4	54-21гн	
5 Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4	пром.	
6 Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	10,1	10,1	52,62	52,62	пром.	
итого :	385	515	12,57	17,09	18,16	22,56	33,835	41,925	347,52	437,52		
второй завтрак 10.30-11.00												
Кисломолочный продукт	150	180	7,5	9	2,25	2,7	5,25	6,3	76,5	91,8	пром.	
итого:	150	180	7,5	9	2,25	2,7	5,25	6,3	76,5	91,8		
обед 12.00-13.00												
1 Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	1,2	1,6	3,7	4,9	3,9	5,3	54,1	72,1	54-1с	
2 Плов из курицы	120	150	2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4	54-11	
3 Огурец соленый	15	20	0,24	0,4	0,03	0,05	0,75	1,25	4,2	7	пром.	
4 Хлеб пшеничный	20	40	1,5	3	0,58	1,16	10,1	20,2	52,62	103,24	пром.	
5 Хлеб ржаной	30	40	1,92	2,56	0,36	0,48	9,72	12,96	51,74	67,66	пром.	
6 Компот из смешанных сухофруктов	150	200	0,4	0,5			14,9	19,8	60,8	81	54-1хн	
итого:	485	650	7,86	11,26	8,87	11,79	55,17	79,31	334,96	470,4		
полдник 15.30-16.00												
1 Котлета рыбная	60	60	8,4	8,4	1,6	1,6	5,1	5,1	68,6	68,6	54-3р	
2 Каша пшеничная, рассыпчатая	120	150	5,1	6,4	5,2	6,5	28,4	35,5	180,6	225,8	54-16г	
3 Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	10,1	10,1	52,62	52,62	пром.	
4 Чай с лимоном сахаром	150	200	0,2	0,3			5	6,7	20,9	27,9	54-3тн	
5 Булочка ванильная	60	60	4,6	4,6	4,1	4,1	30,52	30,52	177	177	54-10в	
итого:	410	490	19,8	21,2	11,48	12,78	79,12	87,92	499,72	551,92		
итого за день:	1430	1835	47,73	58,55	40,76	49,83	173,375	215,455	1258,7	1551,64		

Меню приготавливаемых блюд

Сезон :

Возрастная категория : 1-3, 3-7лет

Неделя вторая

День 3 Среда

Прием пищи													№ рец.
Наименование блюд	масса порции в		белки		жиры		углеводы		Ккал				
завтрак 8.10-9.00	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
1 Суп молочный с макарон. изделиями	150	200	4,1	5,5	3,4	4,5	13,4	17,9	100,7	134,2	54-19к		
2 Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86	54-23гн		
3 Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	10,1	10,1	52,62	52,62	пром.		
4 Сыр	7,5	15	1,8	3,5	2,2	4,4			26,9	53,8	54-1з		
5 Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4	пром.		
итого :	332,5	440	10,33	14,33	12,5	16,5	32,045	39,345	282,12	364,02			
второй завтрак 10.30-11.00													
Сок фруктовый или фрукта	150	180	0,75	0,75			15,15	15,15	63,3	63,3	пром.		
итого:	150	180	0,75	0,75			15,15	15,15	63,3	63,3			
обед 12.00-13.00													
1 Рассольник Ленинградский	150	200	1,44	1,9	3,85	5,1	9,91	13,2	80	106,7	54-3с		
2 Котлета из курицы	120	150	11,5	14,4	2,6	3,2	8,1	10,1	101,2	126,4	54-5м		
3 Каша гречневая рассыпчатая	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,75	1,25	187	233,7	пром.		
4 Салат из свеклы отварной	30	60	0,4	0,8	1,4	2,7	2,3	4,6	22,8	45,6	54-13з		
5 Хлеб пшеничный	20	40	1,5	3	0,58	1,16	10,1	20,2	52,62	103,24	пром.		
6 Хлеб ржаной	30	40	1,92	2,56	0,36	0,48	9,72	12,96	51,74	67,66	пром.		
7 Компот из смешанных сухофруктов	150	200	0,4	0,5			14,9	19,8	60,8	81	54-1хн		
итого:	530	740	17,4	23,56	8,82	12,69	55,78	82,11	556,16	764,3			
полдник 15.30-16.00													
1 Рагу из овощей	120	150	2,2	2,8	5,9	7,4	10,9	13,6	106,7	133,4	54-9г		
2 Запеканка из творога	120	150	23,7	29,7	8,5	10,7	17,3	21,7	241	301,2	54-1т		
3 Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	10,1	10,1	52,62	52,62	пром.		
4 Чай с молоком	150	200	1,1	1,6	0,8	1,1	6	8,7	37,7	50,9	54-4гн		
итого:	410	520	28,5	35,6	15,78	19,78	44,3	54,1	438,02	538,12			
итого за день:	1422,5	1880	56,98	74,24	37,1	48,97	147,275	190,705	1339,6	1729,74			

Меню приготавливаемых блюд

Сезон :

Возрастная категория : 1-3, 3-7 лет

Неделя вторая

День 4 Четверг

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд	масса порции в		белки		жиры		углеводы		Ккал			
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
завтрак 8.10-9.00												
1 Каша вязкая молочная овсяная	120	150	5,2	6,5	6,8	8,5	20,6	25,7	163,7	204,7	54-9к	
2 Чай с лимоном сахаром	150	200	0,2	0,3			5	6,7	20,9	27,9	54-3тн	
3 Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	10,1	10,1	52,62	52,62	пром.	
4 Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4	пром.	
5 Фрукта (яблоко)	70	100	0,28	0,4			7,91	11,3	32,2	46	пром.	
итого :	365	475	7,21	8,73	11,5	13,2	43,655	53,845	306,82	368,62		
второй завтрак 10.30-11.00												
Кисломолочный продукт	150	180	7,5	9	2,25	2,7	5,25	6,3	76,5	91,8	пром.	
итого:	150	180	7,5	9	2,25	2,7	5,25	6,3	76,5	91,8		
обед 12.00-13.00												
1 Суп из овощей	150	200	1,07	1,42	1,47	1,96	6,08	8,1	41,64	55,52	54-17с	
2 Рагу из курицы	120	150	12,5	15,7	4,2	5,3	10,6	13,2	130,4	163,2	54-27м	
3 Хлеб пшеничный	20	40	1,5	3	0,58	1,16	10,1	20,2	52,62	105,24	пром.	
4 Хлеб ржаной	30	40	1,92	2,56	0,36	0,48	9,72	12,96	50,74	67,66	пром.	
5 Компот из смешанных сухофруктов	150	200	0,4	0,5			14,9	19,8	60,8	81	54-1хн	
итого:	470	630	17,39	23,18	6,61	8,9	51,4	74,26	336,2	472,62		
полдник 15.30-16.00												
1 Котлета рыбная (минтай)	60	80	10,3	13,8	4,4	5,9	2,6	3,4	91,4	121,9	54-8р	
2 Винегрет с маслом растительным	30	60	0,3	0,6	2,65	5,3	2,05	4,1	33,55	67,1	54-16з	
3 Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,2	0,2	10,1	10,1	52,62	52,62	пром.	
4 Ватрушка с повидлом	60	60	3,7	3,7	1,7	1,7	38,9	38,9	185,4	185,4	54-14в	
5 Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86	54-23гн	
итого:	320	420	18,7	23,4	11,15	16	62,15	67,8	427,47	513,02		
итого за день:	1305	1705	50,8	64,31	31,51	40,8	162,455	202,205	1146,99	1446,06		

Меню приготавливаемых блюд

Сезон :

Возрастная категория : 1-3, 3-7лет

Неделя вторая

День 5 Пятница

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд	масса порции в		белки		жиры		углеводы		Ккал			
завтрак 8.10-9.00	ясли	сад	ясли	сад	ЯСЛИ	сад	ясли	сад	ясли	сад		
1 Макароны отварные	120	150	4,3	5,4	3,9	4,9	26,2	32,8	157,4	196,8	54-1г	
2 Яйцо вареное	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6	54-6о	
3 Чай с молоком	150	200	1,1	1,6	0,8	1,1	6	8,7	37,7	50,9	54-4гн	
4 Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,2	0,2	10,1	10,1	52,62	52,62	пром.	
5 Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4	пром.	
6 Сыр	5	10	1,16	2,32	1,5	3			18,55	37,1	пром.	
итого :	340	425	12,89	15,65	14,52	17,32	42,645	51,945	360,27	431,42		
второй завтрак 10.30-11.00												
Сок фруктовый или фрукта	150	180	0,75	0,75			15,15	15,15	63,3	63,3	пром.	
итого:	150	180	0,75	0,75			15,15	15,15	63,3	63,3		
обед12.00-13.00												
1 Суп картофельный с рыбы (минтай)	150	200	6,29	8,38	1,95	2,6	10,95	14,6	86,54	115,38	54-31с	
2 Капуста тушеная с мясом птицы	120	150	10,1	12,6	4,9	6,2	6,2	7,8	109,7	137,2	54-32м	
3 Хлеб пшеничный	20	40	1,5	3	0,58	1,16	10,1	20,2	52,62	105,24	пром.	
4 Хлеб ржаной	30	40	1,92	2,56	0,36	0,48	9,72	12,96	50,74	67,66	пром.	
5 Компот из смешанных сухофруктов	150	200	0,4	0,5			14,9	19,8	60,8	81	54-1хн	
итого:	470	630	20,21	27,04	7,79	10,44	51,87	75,36	360,4	506,48		
полдник 15.30-16.00												
1 Каша дружба	120	150	3	4	3,5	4,4	14,5	18,1	101,3	126,7	54-16к	
2 Икра свекольная	30	60	0,7	1,3	2,1	4,2	3,4	6,8	35,7	71,4	54-15з	
3 Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,2	0,2	10,1	10,1	52,62	52,62	пром.	
4 Какао с молоком	150	200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4	54-21гн	
5 Шанешка с яблоками	60	60	3,1	3,1	1,8	1,08	25,3	25,3	129,7	129,7	54-16в	
итого:	380	490	11,8	14,5	10,3	13,48	62,8	72,9	394,62	480,82		
итого за день:	1340	1725	45,65	57,94	32,61	41,24	172,465	215,355	1178,59	1482,02		