

Примерное меню

День: понедельник

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 1

Возрастная категория 1-3

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 130 | 5,6 | 8 | 21,8 | 182,6 | 1,02 | 183 |
| | Сыр (порциями) | 10 | 2,3 | 3 | | 36 | 0,07 | 7 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,7 | 0,2 | 6,7 | 31,5 | | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | | |
| | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 150 | 1,8 | 1,2 | 12,9 | 70 | 0,23 | 415 |
| Итого за Завтрак | | | 11,5 | 12,5 | 48,8 | 355,4 | 1,32 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | |
| | Флоды и ягоды свежие (груша) | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 | 7,5 | 386,02 |
| Итого за Второй завтрак | | | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 | 7,5 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Борщ с картофелем и капустой | 200 | 1,5 | 3,9 | 10,2 | 82 | 8,23 | 63 |
| | Макаронные изделия отварные | 110 | 4,2 | 0,6 | 22,8 | 113,7 | | 218 |
| | Птица тушеная | 70 | 8,4 | 7,5 | 2,5 | 111,1 | 0,24 | 318 |
| | Салат из отварной свеклы. | 45 | 0,6 | 2,1 | 3,8 | 36,2 | 4,28 | 34,01 |
| | Компот из плодов консервированных (Абрикос) | 150 | 0,1 | | 19,8 | 80,3 | 1,8 | 395,01 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 42 | | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | | |
| Итого за Обед | | | 16,9 | 14,4 | 75,5 | 500,6 | 14,55 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,6 | 4 | 7,6 | 85 | 2,05 | 419 |
| | Печенье | 35 | 2,6 | 3,4 | 26 | 146 | | |
| Итого за Полдник | | | 7,2 | 7,4 | 33,6 | 231 | 2,05 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 80 | 7,8 | 9,7 | 1,4 | 123,9 | 0,12 | 229,02 |
| | Горошек зеленый консервированный | 45 | 1,4 | 0,1 | 3,7 | 18 | 4,5 | 228 |
| | Чай с молоком или сливками. | 180 | 3,2 | 2,7 | 8,8 | 73 | 0,67 | 413,01 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,2 | 0,3 | 11,2 | 52,5 | | |
| Итого за Ужин | | | 14,7 | 12,9 | 32,5 | 302,7 | 5,29 | |
| Итого за день | | | 50,9 | 47,7 | 205,9 | 1460,2 | 30,71 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 1

Возрастная категория 1-3

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,3 | 3,9 | 14,1 | 108,9 | 0,68 | 100 |
| | Какао с молоком. | 180 | 3,8 | 3,1 | 11,5 | 90,5 | 0,66 | 416,01 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2,5 | 7,6 | 14,6 | 136,6 | | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 10,6 | 14,6 | 40,2 | 336 | 1,34 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 125 | 0,4 | 0,1 | 19 | 78,3 | 5 | 418 |
| Итого за Второй завтрак | | | 0,4 | 0,1 | 19 | 78,3 | 5 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,4 | 3,9 | 6,8 | 67,8 | 14,77 | 73 |
| | Сметана 15% | 20 | 0,5 | 3 | 0,7 | 32,4 | 0,08 | |
| | Рыба, тушенная с овощами. | 70 | 8,4 | 3,3 | 2 | 69 | 0,99 | 261,01 |
| | Картофельное пюре | 120 | 2,5 | 3,8 | 16,4 | 109,8 | 14,53 | 339 |
| | Винегрет овощной | 45 | 0,6 | 2,8 | 3,8 | 42,7 | 4,61 | 46 |
| | Компот из смеси сухофруктов. | 180 | 0,4 | 0,1 | 17,3 | 72,5 | 1,3 | 394,01 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,2 | 0,3 | 11,2 | 52,5 | | |
| Итого за Обед | | | 16,1 | 17,3 | 65,6 | 482 | 36,28 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Пирожки печеные из дрожжевого теста (яблочный фарш) | 50 | 2,9 | 1,2 | 23,9 | 118 | 0,17 | 437 |
| | Кисель из плодов или ягод свежих. (брусника) | 150 | 0,1 | 0,1 | 18,5 | 75,9 | 2,25 | 396,01 |
| Итого за Полдник | | | 3 | 1,3 | 42,4 | 193,9 | 2,42 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Запеканка из творога. | 110 | 19,3 | 13,3 | 18,9 | 272,8 | 0,26 | 251,01 |
| | Молоко сгущенное | 15 | 1,1 | 0,8 | 8,3 | 44,3 | 0,15 | |
| | Чай с сахаром. | 150 | | | 3 | 12,3 | 0,02 | 411,01 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,8 | 0,1 | 4,9 | 23,5 | | |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,5 | 0,1 | 4,5 | 21 | | |
| Итого за Ужин | | | 21,7 | 14,3 | 39,6 | 373,9 | 0,43 | |
| Итого за день | | | 51,8 | 47,6 | 206,8 | 1464,1 | 45,47 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: среда

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 1

Возрастная категория 1-3

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша жидкая молочная из овсяной крупы | 150 | 2,8 | 4,8 | 13,8 | 110,3 | | 199 |
| | Сыр (порциями) | 10 | 2,3 | 3 | | 36 | 0,07 | 7 |
| | Кофейный напиток с молоком. | 180 | 2,8 | 2,6 | 11 | 80,5 | 0,54 | 414,01 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | | |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,7 | 0,2 | 6,7 | 31,5 | | |
| | Повидло | 20 | 0,1 | | 13 | 50 | 0,1 | |
| Итого за Завтрак | | | 9,8 | 10,7 | 51,9 | 343,6 | 0,71 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 125 | 0,4 | 0,1 | 19 | 78,3 | 5 | 418 |
| Итого за Второй завтрак | | | 0,4 | 0,1 | 19 | 78,3 | 5 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Суп из овощей | 180 | 1,1 | 3,6 | 6,6 | 68,6 | 7,47 | 99 |
| | Сметана 15% | 12 | 0,3 | 1,8 | 0,4 | 19,4 | 0,05 | |
| | Жаркое по-домашнему. | 175 | 22,3 | 18,2 | 19 | 329,1 | 8,04 | 292,01 |
| | Компот из плодов консервированных. (Вишня) | 150 | 0,3 | 0,2 | 19 | 79,2 | 1,1 | 395,02 |
| | Икра кабачковая | 45 | 0,5 | 2,1 | 3,5 | 34,9 | 3,38 | 57 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | | |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,5 | 0,1 | 4,5 | 21 | | |
| Итого за Обед | | | 26,1 | 26,1 | 60,4 | 587,5 | 20,04 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Компот из сушеных фруктов. (яблоко) | 150 | 0,2 | | 12,6 | 52,4 | 0,23 | 394,02 |
| | Булочка ванильная | 50 | 4 | 4,1 | 27,2 | 161 | | 450 |
| Итого за Полдник | | | 4,2 | 4,1 | 39,8 | 213,4 | 0,23 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Запеканка овощная. | 230 | 8,1 | 12,8 | 30,7 | 278,5 | 18,7 | 169,01 |
| | Чай с лимоном. | 150 | 0,1 | | 3,1 | 13,4 | 1,42 | 412,01 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,7 | 0,2 | 6,7 | 31,5 | | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | | |
| Итого за Ужин | | | 10 | 13,1 | 47,9 | 358,7 | 20,12 | |
| Итого за день | | | 50,5 | 54,1 | 219 | 1581,5 | 46,1 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: четверг

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 1

Возрастная категория 1-3

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 130 | 3,8 | 6,9 | 20,7 | 161 | 0,59 | 175 |
| | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 150 | 1,8 | 1,2 | 12,9 | 70 | 0,23 | 415 |
| | Масло (порциями) | 5 | | 3,6 | 0,1 | 33 | | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47 | | |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,5 | 0,1 | 4,5 | 21 | | |
| Итого за Завтрак | | | 7,6 | 12 | 48 | 332 | 0,82 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | |
| | Фрукты и ягоды свежие (банан) | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 76,8 | 8 | 386,01 |
| Итого за Второй завтрак | | | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 76,8 | 8 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Суп с рыбными консервами | 200 | 8,1 | 4,3 | 10,7 | 114,3 | 14,58 | 95,01 |
| | Гуляш из отварной говядины. | 60 | 9 | 8,1 | 2,2 | 118,2 | 0,48 | 293,01 |
| | Каша рассыпчатая с луком (гречневая) | 100 | 5,3 | 3,9 | 24,4 | 154,1 | 1,9 | 330,01 |
| | Салат из белокочанной капусты с морковью | 45 | 0,7 | 1,2 | 4,2 | 30,6 | 16,2 | 21,01 |
| | Компот из плодов консервированных (Персики.) | 150 | 0,2 | | 18,2 | 73,7 | 2,4 | 395,04 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | | |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,7 | 0,2 | 6,7 | 31,5 | | |
| Итого за Обед | | | 25,1 | 17,8 | 73,8 | 557,7 | 35,56 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Чай с молоком или сливками. | 150 | 2,7 | 2,3 | 7,3 | 60,9 | 0,56 | 413,01 |
| | Булочка домашняя | 50 | 3,6 | 6,3 | 27 | 179 | | 452 |
| Итого за Полдник | | | 6,3 | 8,6 | 34,3 | 239,9 | 0,56 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Овощи в молочном соусе | 150 | 3,1 | 2,8 | 13,2 | 90,9 | 12,23 | 350 |
| | Рыба припущенная. | 70 | 12,4 | 4,4 | 0,2 | 87,1 | 0,4 | 259,01 |
| | Лечо овощное консервированное | 45 | 0,5 | 2,1 | 3,5 | 34,9 | 3,38 | |
| | Кисель из плодов или ягод свежих. (клюква) | 150 | 0,1 | | 12,2 | 47,7 | 1,13 | 396,02 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 42 | | |
| Итого за Ужин | | | 18,2 | 9,6 | 45,5 | 337,9 | 17,14 | |
| Итого за день | | | 58,4 | 48,4 | 218,4 | 1544,3 | 62,08 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: пятница

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 1

Возрастная категория 1-3

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 5,2 | 4,7 | 17 | 130,7 | 0,82 | 100 |
| | Какао с молоком. | 180 | 3,8 | 3,1 | 11,5 | 90,5 | 0,66 | 416,01 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | | |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,7 | 0,2 | 6,7 | 31,5 | | |
| | Яйцо вареное | 20 | 2,5 | 2,3 | 0,1 | 31,4 | | 227 |
| Итого за Завтрак | | | 13,3 | 10,4 | 42,7 | 319,4 | 1,48 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 125 | 0,4 | 0,1 | 19 | 78,3 | 5 | 418 |
| Итого за Второй завтрак | | | 0,4 | 0,1 | 19 | 78,3 | 5 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Рассольник ленинградский | 180 | 1,5 | 3,7 | 11,9 | 86,9 | 5,43 | 82 |
| | Тефтели мясные (2-й вариант) | 100 | 7,4 | 8,2 | 9,8 | 142,5 | 0,71 | 303 |
| | Капуста тушеная | 150 | 3,1 | 4,9 | 14,1 | 112,7 | 25,74 | 354 |
| | Икра морковная | 45 | 1 | 2,1 | 4,9 | 42,2 | 2,3 | 55 |
| | Компот из смеси сухофруктов. | 150 | 0,3 | 0,1 | 14,4 | 60,4 | 1,08 | 394,01 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | | |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,5 | 0,1 | 4,5 | 21 | | |
| Итого за Обед | | | 14,9 | 19,2 | 67 | 501 | 35,26 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,6 | 4 | 7,6 | 85 | 2,05 | 419 |
| | Булочка "Октябренок" | 50 | 5,7 | 1,4 | 28,3 | 149,2 | 0,05 | 454 |
| Итого за Полдник | | | 10,3 | 5,4 | 35,9 | 234,2 | 2,1 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Котлеты рубленые из птицы или кролика. | 70 | 12,3 | 12,4 | 12 | 209,3 | 1,1 | 322,01 |
| | Картофельное пюре | 100 | 2 | 3,2 | 13,6 | 91,5 | 12,11 | 339 |
| | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 45 | 0,4 | | 0,8 | 5,9 | 2,25 | 70 |
| | Чай с сахаром. | 150 | | | 3 | 12,3 | 0,02 | 411,01 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | | |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,5 | 0,1 | 4,5 | 21 | | |
| Итого за Ужин | | | 16,3 | 15,8 | 41,3 | 375,3 | 15,48 | |
| Итого за день | | | 55,2 | 50,9 | 205,9 | 1508,2 | 59,32 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 2

Возрастная категория 1-3

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 5,2 | 4,7 | 17 | 130,7 | 0,82 | 100 |
| | Чай с молоком или сливками. | 180 | 3,2 | 2,7 | 8,8 | 73 | 0,67 | 413,01 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47 | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 42 | | |
| | Сыр (порциями) | 10 | 2,3 | 3 | | 36 | 0,07 | 7 |
| Итого за Завтрак | | | 13,2 | 10,8 | 44,6 | 328,7 | 1,56 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 125 | 0,4 | 0,1 | 19 | 78,3 | 5 | 418 |
| Итого за Второй завтрак | | | 0,4 | 0,1 | 19 | 78,3 | 5 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Суп из овощей | 200 | 1,3 | 4 | 7,3 | 76,2 | 8,3 | 99 |
| | Плов из отварной говядины | 150 | 15,3 | 14,3 | 24,4 | 297 | 0,26 | 244 |
| | Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой | 45 | 0,8 | 1,5 | 4,6 | 34,6 | 10,87 | 41,01 |
| | Компот из плодов консервированных. (Вишня) | 150 | 0,3 | 0,2 | 19 | 79,2 | 1,1 | 395,02 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | | |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,7 | 0,2 | 6,7 | 31,5 | | |
| Итого за Обед | | | 19,5 | 20,3 | 69,4 | 553,8 | 20,53 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,6 | 4 | 7,6 | 85 | 2,05 | 419 |
| | Булочка ванильная | 50 | 4 | 4,1 | 27,2 | 161 | | 450 |
| Итого за Полдник | | | 8,6 | 8,1 | 34,8 | 246 | 2,05 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Пудинг из творога запеченный | 100 | 15,1 | 10,8 | 24,3 | 254 | 0,2 | 249 |
| | Молоко сгущенное | 15 | 1,1 | 0,8 | 8,3 | 44,3 | 0,15 | |
| | Чай с сахаром. | 150 | | | 3 | 12,3 | 0,02 | 411,01 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | | |
| Итого за Ужин | | | 17,3 | 11,7 | 43 | 345,9 | 0,37 | |
| Итого за день | | | 59 | 51 | 210,8 | 1552,7 | 29,51 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: вторник

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 2

Возрастная категория 1-3

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша жидкая молочная из манной крупы | 180 | 2,8 | 4,4 | 18,7 | 125,4 | | 199 |
| | Какао с молоком. | 180 | 4,8 | 4 | 10,8 | 99,1 | 0,86 | 416,02 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47 | | |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,7 | 0,2 | 6,7 | 31,5 | | |
| | Фрукты и ягоды свежие (апельсины) | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,7 | 30,1 | 42 | 386,03 |
| Итого за Завтрак | | | 10,4 | 8,9 | 51,7 | 333,1 | 42,86 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 125 | 0,4 | 0,1 | 19 | 78,3 | 5 | 418 |
| Итого за Второй завтрак | | | 0,4 | 0,1 | 19 | 78,3 | 5 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 160 | 4,2 | 3,3 | 9,9 | 86,4 | 7,17 | 89 |
| | Оладьи из печени говяжьей | 70 | 15,6 | 9,6 | 8,6 | 183,7 | 7,36 | 282,01 |
| | Картофель отварной | 120 | 2,3 | 3,5 | 18,4 | 113,9 | 16,8 | 336 |
| | Кукуруза консервированная | 45 | 0,9 | 0,1 | 5 | 22,5 | 2,16 | 228,01 |
| | Компот из смеси сухофруктов. | 150 | 0,3 | 0,1 | 14,4 | 60,4 | 1,08 | 394,01 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | | |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,5 | 0,1 | 4,5 | 21 | | |
| Итого за Обед | | | 24,9 | 16,8 | 68,2 | 523,2 | 34,57 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Кисель из плодов или ягод свежих. (клюква) | 150 | 0,1 | | 12,2 | 47,7 | 1,13 | 396,02 |
| | Булочка "Веснушка" | 50 | 3,9 | 3,1 | 26,9 | 151 | | 456 |
| Итого за Полдник | | | 4 | 3,1 | 39,1 | 198,7 | 1,13 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,1 | | 7,1 | 29 | 1,42 | 412 |
| | Омлет натуральный. | 80 | 8,5 | 15,5 | 1,5 | 179,6 | 0,12 | 229,01 |
| | Винегрет овощной. | 45 | 0,6 | 3,2 | 3,8 | 47,1 | 4,61 | 46,01 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47 | | |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,7 | 0,2 | 6,7 | 31,5 | | |
| Итого за Ужин | | | 11,4 | 19,1 | 28,9 | 334,2 | 6,15 | |
| Итого за день | | | 51,1 | 48 | 206,9 | 1467,5 | 89,71 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: среда

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 2

Возрастная категория 1-3

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша жидкая молочная из риса | 130 | 1,4 | 3,2 | 14,2 | 91,4 | | 199 |
| | Кофейный напиток с молоком. | 180 | 2,8 | 2,6 | 11 | 80,5 | 0,54 | 414,01 |
| | Бутерброд с сыром | 30 | 3,5 | 5,2 | 10,9 | 104,3 | 0,05 | 3 |
| | Повидло | 15 | 0,1 | | 9,8 | 37,5 | 0,08 | |
| Итого за Завтрак | | | 7,8 | 11 | 45,9 | 313,7 | 0,67 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 125 | 0,4 | 0,1 | 19 | 78,3 | 5 | 418 |
| Итого за Второй завтрак | | | 0,4 | 0,1 | 19 | 78,3 | 5 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Суп – лапша домашняя | 180 | 1,6 | 3,6 | 8,6 | 73,6 | 0,36 | 94 |
| | Котлеты, биточки, шницели рубленые. | 70 | 12 | 8,9 | 11,3 | 164,8 | 0,09 | 299 |
| | Овощи в молочном соусе | 150 | 3,1 | 2,8 | 13,2 | 90,9 | 12,23 | 350 |
| | Салат из горошка зеленого консервированного. | 45 | 1,3 | 2,3 | 2,8 | 37,6 | 4,95 | 10 |
| | Компот из сушеных фруктов. (яблок) | 150 | 0,2 | | 12,6 | 52,4 | 0,23 | 394,02 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | | |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,7 | 0,2 | 6,7 | 31,5 | | |
| Итого за Обед | | | 20 | 17,9 | 62,6 | 486,1 | 17,86 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Йогурт питьевой | 180 | 4,9 | 4,5 | 19,4 | 142,2 | 1,62 | 420 |
| | Яблоки печеные | 65 | 0,3 | 0,3 | 20,2 | 84,5 | 2,76 | 403 |
| Итого за Полдник | | | 5,2 | 4,8 | 39,6 | 226,7 | 4,38 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Рагу из птицы | 200 | 15 | 15,2 | 17,5 | 230,1 | 11,76 | 289,01 |
| | Лечо овощное консервированное | 45 | 0,5 | 2,1 | 3,5 | 34,9 | 3,38 | |
| | Компот из плодов консервированных. (Абрикос) | 150 | 0,1 | | 17,5 | 71,4 | 1,8 | 395,03 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,8 | 0,1 | 4,9 | 23,5 | | |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,5 | 0,1 | 4,5 | 21 | | |
| Итого за Ужин | | | 16,9 | 17,5 | 47,9 | 380,9 | 16,94 | |
| Итого за день | | | 50,3 | 51,3 | 215 | 1485,7 | 44,85 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: четверг

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 2

Возрастная категория 1-3

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Омлет с зеленым горошком. | 80 | 6,2 | 7,7 | 5 | 113,4 | 1,03 | 233,01 |
| | Чай с молоком или сливками | 180 | 3,2 | 2,8 | 13,6 | 92,4 | 1,43 | 413 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | | |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,5 | 0,1 | 4,5 | 21 | | |
| | Масло (порциями) | 5 | | 3,6 | 0,1 | 33 | | 6 |
| | Фрукты и ягоды свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | 386 |
| Итого за Завтрак | | | 11,4 | 14,7 | 40,4 | 339,1 | 12,46 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 125 | 0,4 | 0,1 | 19 | 78,3 | 5 | 418 |
| Итого за Второй завтрак | | | 0,4 | 0,1 | 19 | 78,3 | 5 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Суп с рыбными консервами | 150 | 6,1 | 3,2 | 8 | 85,7 | 10,94 | 95,01 |
| | Голубцы ленивые. | 70 | 6 | 5,4 | 3,8 | 89,4 | 8,77 | 315,01 |
| | Рис отварной с овощами | 100 | 2,3 | 3,3 | 20,9 | 122,5 | 0,6 | 334 |
| | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 45 | 0,4 | | 0,8 | 5,9 | 2,25 | 70 |
| | Компот из плодов консервированных. (Вишня) | 150 | 0,3 | 0,2 | 19 | 79,2 | 1,1 | 395,02 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 42 | | |
| Итого за Обед | | | 17,2 | 12,4 | 68,9 | 460 | 23,66 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,6 | 4 | 7,6 | 85 | 2,05 | 419 |
| | Печенье | 34 | 2,6 | 3,3 | 25,3 | 141,8 | | |
| Итого за Полдник | | | 7,2 | 7,3 | 32,9 | 226,8 | 2,05 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Сырники из творога | 100 | 18,6 | 12,7 | 10,8 | 232 | 0,26 | 145 |
| | Салат из белокочанной капусты с морковью | 45 | 0,7 | 1,2 | 4,2 | 30,6 | 16,2 | 21,01 |
| | Молоко сгущенное | 20 | 1,4 | 1 | 11 | 59 | 0,2 | |
| | Чай с сахаром. | 150 | | | 3 | 12,3 | 0,02 | 411,01 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,8 | 0,1 | 4,9 | 23,5 | | |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,5 | 0,1 | 4,5 | 21 | | |
| Итого за Ужин | | | 22 | 15,1 | 38,4 | 378,4 | 16,68 | |
| Итого за день | | | 58,2 | 49,6 | 199,6 | 1482,6 | 59,85 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: пятница

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 2

Возрастная категория 1-3

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша вязкая молочная из кукурузной крупы | 130 | 4,7 | 2,4 | 37,5 | 190,7 | 0,59 | 174 |
| | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 150 | 1,8 | 1,2 | 12,9 | 70 | 0,23 | 415 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | | |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,7 | 0,2 | 6,7 | 31,5 | | |
| Итого за Завтрак | | | 8,3 | 3,9 | 64,5 | 327,5 | 0,82 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 125 | 0,4 | 0,1 | 19 | 78,3 | 5 | 418 |
| Итого за Второй завтрак | | | 0,4 | 0,1 | 19 | 78,3 | 5 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми (с горошком) | 200 | 1,8 | 3,6 | 7,9 | 80,4 | 9,81 | 87,01 |
| | Рыба припущенная. | 70 | 12,4 | 4,4 | 0,2 | 87,1 | 0,4 | 259,01 |
| | Картофельное пюре | 100 | 2 | 3,2 | 13,6 | 91,5 | 12,11 | 339 |
| | Салат из свеклы с солеными огурцами | 45 | 0,6 | 2,7 | 3 | 39,3 | 3,83 | 37 |
| | Компот из смеси сухофруктов. | 150 | 0,3 | 0,1 | 14,4 | 60,4 | 1,08 | 394,01 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47 | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 42 | | |
| Итого за Обед | | | 19,6 | 14,4 | 57,9 | 447,7 | 27,23 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Кисель из плодов или ягод свежих. (клюква) | 150 | 0,1 | | 12,2 | 47,7 | 1,13 | 396,02 |
| | Булочка "Творожная" | 50 | 6,5 | 3 | 14,8 | 153 | 0,09 | 470 |
| Итого за Полдник | | | 6,6 | 3 | 27 | 200,7 | 1,22 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Запеканка капустная с мясом. | 170 | 22,7 | 27,5 | 28,7 | 302,6 | 59,5 | 166,02 |
| | Соус сметанный | 20 | 0,3 | 1 | 1,2 | 14,8 | 0,01 | 372 |
| | Чай с лимоном. | 150 | 0,1 | | 3,1 | 13,4 | 1,42 | 412,01 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,8 | 0,1 | 4,9 | 23,5 | | |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,5 | 0,1 | 4,5 | 21 | | |
| Итого за Ужин | | | 24,4 | 28,7 | 42,4 | 375,3 | 60,93 | |
| Итого за день | | | 59,3 | 50,1 | 210,8 | 1429,5 | 95,2 | |
| Итого за период | | | 544,7 | 498,7 | 2099,1 | 14976,3 | 562,8 | |
| Среднее значение за период | | | 54,47 | 49,87 | 209,91 | 1497,63 | 56,28 | |