

Примерное меню

День: понедельник

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7

| 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 | 200 | 8,7 | 12,4 | 33,5 | 281 | 1,56 | 183 |
| | 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 | 180 | 2,2 | 1,5 | 15,5 | 84 | 0,28 | 415 |
| Итого за Завтрак | | | 12,7 | 14,2 | 63,1 | 431,8 | 1,84 | |
| Второй завтрак | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,7 | 4 | 418 |
| | Фрукты и ягоды свежие (яблоки) | 80 | 0,3 | 0,3 | 7,8 | 35,2 | 8 | 386 |
| | Итого за Второй завтрак | | | 0,6 | 0,4 | 23 | 97,9 | 12 |
| Обед | Борщ с картофелем и капустой | 250 | 1,8 | 4,9 | 12,7 | 102,5 | 10,29 | 63 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,8 | 0,8 | 31,1 | 155,1 | | 218 |
| | Птица тушеная | 80 | 9,6 | 8,6 | 2,8 | 127 | 0,27 | 318 |
| | Салат из отварной свеклы. | 60 | 0,9 | 2,8 | 5 | 48,2 | 5,7 | 34,01 |
| | Компот из плодов консервированных (Абрикос) | 180 | 0,1 | | 23,7 | 96,4 | 2,16 | 395,01 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 42 | | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | | |
| Итого за Обед | | | 20,3 | 17,4 | 91,7 | 606,5 | 18,42 | |
| Полдник | Молоко кипяченое | 180 | 5,5 | 4,8 | 9,1 | 102 | 2,46 | 419 |
| | Печенье | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | | |
| | Итого за Полдник | | | 8,5 | 8,7 | 38,9 | 268,8 | 2,46 |
| Ужин | Омлет натуральный | 80 | 7,8 | 8,8 | 1,4 | 115,8 | 0,12 | 229,03 |
| | Сосиски, сардельки отварные | 65 | 7,4 | 11,8 | 0,8 | 139,1 | | 291 |
| | Горошек зеленый консервированный | 60 | 1,9 | 0,1 | 5 | 24 | 6 | 228 |
| | Чай с молоком или сливками. | 200 | 3,5 | 3 | 9,8 | 81,1 | 0,75 | 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 | | | 22,9 | 24,1 | 35,6 | 447,8 | 6,87 | |
| Итого за день | | | 65 | 64,8 | 252,3 | 1852,8 | 41,59 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7

| 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 | 5,8 | 5,2 | 18,8 | 145,2 | 0,91 | 100 |
| | Какао с молоком. | 200 | 4,2 | 3,5 | 12,8 | 100,5 | 0,73 | 416,01 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2,5 | 7,6 | 14,6 | 136,6 | | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 12,5 | 16,3 | 46,2 | 382,3 | 1,64 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 0,5 | 0,2 | 22,8 | 94 | 6 | 418 |
| Итого за Второй завтрак | | | 0,5 | 0,2 | 22,8 | 94 | 6 | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,7 | 4,9 | 8,5 | 84,8 | 18,47 | 73 |
| | Сметана 15% | 20 | 0,5 | 3 | 0,7 | 32,4 | 0,08 | |
| | Рыба, тушенная с овощами. | 80 | 9,6 | 3,8 | 2,3 | 78,9 | 1,13 | 261,01 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,4 | 137,3 | 18,16 | 339 |
| | Винегрет овощной | 60 | 0,8 | 3,7 | 5,1 | 56,9 | 6,15 | 46 |
| | Компот из смеси сухофруктов. | 200 | 0,4 | 0,1 | 19,3 | 80,5 | 1,44 | 394,01 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,8 | | |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,2 | 0,3 | 11,2 | 52,5 | | | |
| Итого за Обед | | | 19,2 | 20,8 | 79,8 | 582,1 | 45,43 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Пирожки печенные из дрожжевого теста (яблочный фарш) | 70 | 4 | 1,7 | 33,5 | 165,2 | 0,24 | 437 |
| | Кисель из плодов или ягод свежих. (брусника) | 200 | 0,2 | 0,1 | 24,6 | 101,2 | 3 | 396,01 |
| Итого за Полдник | | | 4,2 | 1,8 | 58,1 | 266,4 | 3,24 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Запеканка из творога. | 150 | 26,3 | 18,1 | 25,7 | 372 | 0,36 | 251,01 |
| | Молоко сгущенное | 20 | 1,4 | 1 | 11 | 59 | 0,2 | |
| | Чай с сахаром. | 200 | 0,1 | | 4 | 16,3 | 0,03 | 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 | | | 29,1 | 19,3 | 50,1 | 491,8 | 0,59 | |
| Итого за день | | | 65,5 | 58,4 | 257 | 1816,6 | 56,9 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: среда

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7

| 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 | 200 | 3,7 | 6,5 | 18,4 | 147,1 | | 199 |
| | Сыр (порциями) | 17 | 3,9 | 5 | | 61,2 | 0,12 | 7 |
| | Кофейный напиток с молоком. | 200 | 3,1 | 2,9 | 12,2 | 89,4 | 0,6 | 414,01 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,3 | 13,4 | 63 | | |
| | Повидло | 20 | 0,1 | | 13 | 50 | 0,1 | |
| Итого за Завтрак | | | 14,6 | 14,9 | 71,8 | 481,2 | 0,82 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 0,5 | 0,2 | 22,8 | 94 | 6 | 418 |
| Итого за Второй завтрак | | | 0,5 | 0,2 | 22,8 | 94 | 6 | |
| Обед | Суп из овощей | 250 | 1,6 | 5 | 9,1 | 95,3 | 10,38 | 99 |
| | Сметана 15% | 20 | 0,5 | 3 | 0,7 | 32,4 | 0,08 | |
| | Жаркое по-домашнему. | 210 | 26,8 | 21,8 | 22,9 | 394,9 | 9,65 | 292,01 |
| | Компот из плодов консервированных. (Вишня) | 180 | 0,4 | 0,2 | 22,8 | 95,1 | 1,31 | 395,02 |
| | Икра кабачковая | 60 | 0,7 | 2,8 | 4,6 | 46,5 | 4,5 | 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 | | | 31,6 | 33 | 72 | 720,5 | 25,92 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Компот из сушеных фруктов. (яблоко) | 180 | 0,3 | | 15,2 | 62,9 | 0,27 | 394,02 |
| | Пряники | 45 | 2,7 | 2,1 | 33,8 | 164,7 | | |
| Итого за Полдник | | | 3 | 2,1 | 49 | 227,6 | 0,27 | |
| Ужин | Запеканка овощная. | 250 | 8,8 | 13,9 | 33,4 | 302,7 | 20,33 | 169,01 |
| | Чай с лимоном. | 200 | 0,1 | | 4,1 | 17,9 | 1,89 | 412,01 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,3 | 13,4 | 63 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | | |
| | Итого за Ужин | | | 12,7 | 14,4 | 65,7 | 454,1 | 22,22 |
| Итого за день | | | 62,4 | 64,6 | 281,3 | 1977,4 | 55,23 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: четверг

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7

| 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 | 200 | 5,8 | 10,6 | 31,9 | 247,6 | 0,91 | 175 |
| | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 180 | 2,2 | 1,5 | 15,5 | 84 | 0,28 | 415 |
| | Масло (порциями) | 3 | | 2,2 | | 19,8 | | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | | |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,5 | 0,1 | 4,5 | 21 | | |
| Итого за Завтрак | | | 9,6 | 14,5 | 59,3 | 407,7 | 1,19 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | |
| | Фрукты и ягоды свежие (яблоки) | 125 | 0,5 | 0,5 | 12,3 | 55 | 12,5 | 386 |
| | Напиток витаминизированный | 150 | | | 13,8 | 55,2 | 22,5 | |
| Итого за Второй завтрак | | | 0,5 | 0,5 | 26,1 | 110,2 | 35 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Суп с рыбными консервами | 250 | 10,2 | 4,5 | 13,3 | 134,6 | 18,23 | 95,02 |
| | Гуляш из отварной говядины. | 70 | 10,5 | 9,4 | 2,5 | 137,9 | 0,55 | 293,01 |
| | Каша рассыпчатая с луком (гречневая) | 150 | 8 | 5,8 | 36,7 | 231,2 | 2,85 | 330,01 |
| | Салат из соленых огурцов с луком. | 60 | 0,6 | 1,9 | 1,7 | 27 | 3,62 | 20,01 |
| | Компот из плодов консервированных (Персики.) | 180 | 0,2 | | 21,8 | 88,5 | 2,88 | 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 | | | 31,3 | 21,9 | 90,1 | 686 | 28,13 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Чай с молоком или сливками. | 180 | 3,2 | 2,7 | 8,8 | 73 | 0,67 | 413,01 |
| | Булочка домашняя | 65 | 4,7 | 8,1 | 35 | 232,7 | | 452 |
| Итого за Полдник | | | 7,9 | 10,8 | 43,8 | 305,7 | 0,67 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Овощи в молочном соусе | 180 | 3,7 | 3,4 | 15,9 | 109,1 | 14,68 | 350 |
| | Рыба припущенная. | 80 | 14,2 | 5,1 | 0,2 | 99,5 | 0,45 | 259,01 |
| | Лечо овощное консервированное | 60 | 0,7 | 2,8 | 4,6 | 46,5 | 4,5 | |
| | Кисель из плодов или ягод свежих. (Клюквенный) | 200 | 0,1 | | 16,3 | 63,6 | 1,5 | 396,03 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47 | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 42 | | |
| Итого за Ужин | | | 21,2 | 11,7 | 55,8 | 407,7 | 21,13 | |
| Итого за день | | | 70,5 | 59,4 | 275,1 | 1917,3 | 86,12 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: пятница

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7

| 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 | 5,8 | 5,2 | 18,8 | 145,2 | 0,91 | 100 |
| | Какао с молоком. | 200 | 4,2 | 3,5 | 12,8 | 100,5 | 0,73 | 416,01 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,8 | 0,1 | 4,9 | 23,5 | | |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,7 | 0,2 | 6,7 | 31,5 | | |
| | Яйцо вареное | 20 | 2,5 | 2,3 | 0,1 | 31,4 | | 227 |
| | Вафли с начинкой | 20 | 0,6 | 0,7 | 15,5 | 70,8 | | |
| Итого за Завтрак | | | 14,6 | 12 | 58,8 | 402,9 | 1,64 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 0,5 | 0,2 | 22,8 | 94 | 6 | 418 |
| Итого за Второй завтрак | | | 0,5 | 0,2 | 22,8 | 94 | 6 | |
| Обед | Рассольник ленинградский | 250 | 2,1 | 5,1 | 16,6 | 120,8 | 7,54 | 82 |
| | Тефтели мясные (2-й вариант) | 100 | 7,4 | 8,2 | 9,8 | 142,5 | 0,71 | 303 |
| | Капуста тушеная | 180 | 3,7 | 5,8 | 17 | 135,2 | 30,89 | 354 |
| | Икра морковная | 60 | 1,3 | 2,8 | 6,5 | 56,2 | 3,07 | 55 |
| | Компот из смеси сухофруктов. | 180 | 0,4 | 0,1 | 17,3 | 72,5 | 1,3 | 394,01 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47 | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 42 | | |
| | Итого за Обед | | | 17,4 | 22,4 | 86 | 616,2 | 43,51 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,5 | 4,8 | 9,1 | 102 | 2,46 | 419 |
| | Булочка "Октябренок" | 65 | 7,4 | 1,9 | 36,8 | 193,9 | 0,06 | 454 |
| Итого за Полдник | | | 12,9 | 6,7 | 45,9 | 295,9 | 2,52 | |
| Ужин | Котлеты рубленые из птицы или кролика. | 70 | 12,3 | 12,4 | 12 | 209,3 | 1,1 | 322,01 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,4 | 137,3 | 18,16 | 339 |
| | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 7,8 | 3 | 70 |
| | Чай с сахаром. | 200 | 0,1 | | 4 | 16,3 | 0,03 | 411,01 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | | |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,7 | 0,2 | 6,7 | 31,5 | | |
| | Итого за Ужин | | | 17,8 | 17,6 | 51,5 | 437,5 | 22,29 |
| Итого за день | | | 63,2 | 58,9 | 265 | 1846,5 | 75,96 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7

| 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 | 5,8 | 5,2 | 18,8 | 145,2 | 0,91 | 100 |
| | Чай с молоком или сливками. | 200 | 3,5 | 3 | 9,8 | 81,1 | 0,75 | 413,01 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | | |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,7 | 0,2 | 6,7 | 31,5 | | |
| | Сыр (порциями) | 15 | 3,5 | 4,4 | | 54 | 0,11 | 7 |
| | Вафли с начинкой | 20 | 0,6 | 0,7 | 15,5 | 70,8 | | |
| Итого за Завтрак | | | 15,2 | 13,6 | 58,2 | 417,9 | 1,77 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | |
| | Напиток витаминизированный | 150 | | | 13,8 | 55,2 | 22,5 | |
| | Фрукты и ягоды свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | 386 |
| Итого за Второй завтрак | | | 0,4 | 0,4 | 23,6 | 99,2 | 32,5 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Суп из овощей. | 250 | 2,1 | 4,1 | 8 | 88,5 | 11,69 | 99,01 |
| | Голов из отварной говядины. | 200 | 18,6 | 18,5 | 25,8 | 344,4 | 0,55 | 244,01 |
| | Салат из свеклы с соевыми огурцами. | 60 | 0,9 | 2,5 | 4,1 | 41,9 | 5,1 | 37,01 |
| | Компот из фруктов консервированных. (Вишня) | 180 | 0,4 | 0,2 | 22,8 | 95,1 | 1,31 | 395,02 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 42 | | |
| Итого за Обед | | | 24,1 | 25,6 | 77,1 | 647,2 | 18,65 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,5 | 4,8 | 9,1 | 102 | 2,46 | 419 |
| | Булочка ванильная | 65 | 5,1 | 5,3 | 35,4 | 209,3 | | 450 |
| Итого за Полдник | | | 10,6 | 10,1 | 44,5 | 311,3 | 2,46 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Пудинг из творога запеченный. | 130 | 23,4 | 8,5 | 33 | 307 | 0,52 | 249,02 |
| | Молоко сгущенное | 15 | 1,1 | 0,8 | 8,3 | 44,3 | 0,15 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | | 9,3 | 37,3 | 0,03 | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47 | | |
| Итого за Ужин | | | 26,1 | 9,5 | 60,4 | 435,6 | 0,7 | |
| Итого за день | | | 76,4 | 59,2 | 263,8 | 1911,2 | 56,08 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: вторник

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7

| 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 | 200 | 3,1 | 4,9 | 20,8 | 139,4 | | 199 |
| | Какао с молоком. | 200 | 5,3 | 4,4 | 11,9 | 110,1 | 0,96 | 416,02 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | | |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,7 | 0,2 | 6,7 | 31,5 | | |
| | Пряники | 25 | 1,5 | 1,2 | 18,8 | 91,5 | | |
| Итого за Завтрак | | | 11,7 | 10,8 | 65,6 | 407,8 | 0,96 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 0,5 | 0,2 | 22,8 | 94 | 6 | 418 |
| Итого за Второй завтрак | | | 0,5 | 0,2 | 22,8 | 94 | 6 | |
| Обед | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 6,6 | 5,2 | 15,4 | 135 | 11,2 | 89 |
| | Оладьи из печени говяжьей | 80 | 17,8 | 11 | 9,8 | 209,9 | 8,41 | 282,01 |
| | Картофель отварной | 150 | 2,9 | 4,3 | 23 | 142,4 | 21 | 336 |
| | Кукуруза консервированная | 60 | 1,2 | 0,2 | 6,6 | 30 | 2,88 | 228,01 |
| | 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 | 15 | 0,7 | 0,2 | 6,7 | 31,5 | | |
| Итого за Обед | | | 30,7 | 21,1 | 86,2 | 656,6 | 44,79 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Кисель из плодов или ягод свежих. (клюква) | 200 | 0,1 | | 16,3 | 63,6 | 1,5 | 396,02 |
| | Булочка "Веснушка" | 70 | 5,5 | 4,3 | 37,7 | 211,4 | | 456 |
| Итого за Полдник | | | 5,6 | 4,3 | 54 | 275 | 1,5 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | | 9,5 | 38,7 | 1,89 | 412 |
| | Омлет натуральный. | 100 | 10,6 | 19,4 | 1,8 | 224,5 | 0,15 | 229,01 |
| | Винегрет овощной. | 60 | 0,8 | 4,3 | 5,1 | 62,7 | 6,15 | 46,01 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47 | | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 42 | | | |
| Итого за Ужин | | | 14 | 24,1 | 35,2 | 414,9 | 8,19 | |
| Итого за день | | | 62,5 | 60,5 | 263,8 | 1848,3 | 61,44 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: среда

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша жидкая молочная из риса | 200 | 2,1 | 4,9 | 21,8 | 140,6 | | 199 |
| | Кофейный напиток с молоком. | 200 | 3,1 | 2,9 | 12,2 | 89,4 | 0,6 | 414,01 |
| | Бутерброд с сыром | 40 | 4,7 | 6,9 | 14,6 | 139 | 0,07 | 3 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,7 | 0,2 | 6,7 | 31,5 | | |
| | Повидло | 15 | 0,1 | | 9,8 | 37,5 | 0,08 | |
| Итого за Завтрак | | | 10,7 | 14,9 | 65,1 | 438 | 0,75 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 0,5 | 0,2 | 22,8 | 94 | 6 | 418 |
| Итого за Второй завтрак | | | 0,5 | 0,2 | 22,8 | 94 | 6 | |
| Обед | Суп – лапша домашняя | 250 | 2,2 | 5,1 | 11,9 | 102,3 | 0,5 | 94 |
| | Котлеты, биточки, шницели рубленные. | 80 | 13,7 | 10,2 | 12,9 | 188,3 | 0,11 | 299 |
| | Овощи в молочном соусе | 180 | 3,7 | 3,4 | 15,9 | 109,1 | 14,68 | 350 |
| | Салат из горошка зеленого консервированного. | 60 | 1,8 | 3,1 | 3,8 | 50,2 | 6,6 | 10 |
| | Компот из сушеных фруктов. (яблоко) | 180 | 0,3 | | 15,2 | 62,9 | 0,27 | 394,02 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47 | | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,2 | 0,3 | 11,2 | 52,5 | | |
| Итого за Обед | | | 24,4 | 22,3 | 80,7 | 612,3 | 22,16 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Йогурт питьевой | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 1,8 | 420 |
| | Яблоки печеные | 70 | 0,3 | 0,3 | 21,7 | 91 | 2,97 | 403 |
| Итого за Полдник | | | 5,7 | 5,3 | 43,3 | 249 | 4,77 | |
| Ужин | Рагу из птицы | 250 | 18,8 | 19 | 21,8 | 287,6 | 14,7 | 289,01 |
| | Лечо овощное консервированное | 60 | 0,7 | 2,8 | 4,6 | 46,5 | 4,5 | |
| | Компот из плодов консервированных. (Абрикос) | 180 | 0,1 | | 21 | 85,6 | 2,16 | 395,03 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | | |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,7 | 0,2 | 6,7 | 31,5 | | |
| Итого за Ужин | | | 21,4 | 22,1 | 61,5 | 486,5 | 21,36 | |
| Итого за день | | | 62,7 | 64,8 | 273,4 | 1879,8 | 55,04 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: четверг

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Омлет с зеленым горошком. | 100 | 7,8 | 9,6 | 6,2 | 141,8 | 1,29 | 233,01 |
| | Чай с молоком или сливками | 200 | 3,5 | 3,1 | 15,1 | 102,7 | 1,59 | 413 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47 | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 42 | | |
| | Масло (порциями) | 5 | | 3,6 | 0,1 | 33 | | 6 |
| Итого за Завтрак | | | 13,8 | 16,7 | 40,2 | 366,5 | 2,88 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 0,5 | 0,2 | 22,8 | 94 | 6 | 418 |
| Итого за Второй завтрак | | | 0,5 | 0,2 | 22,8 | 94 | 6 | |
| Обед | Суп с рыбными консервами | 250 | 10,2 | 5,4 | 13,4 | 142,8 | 18,23 | 95,01 |
| | Голубцы ленивые. | 70 | 6 | 5,4 | 3,8 | 89,4 | 8,77 | 315,01 |
| | Рис отварной с овощами | 150 | 3,5 | 5 | 31,3 | 183,8 | 0,9 | 334 |
| | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 7,8 | 3 | 70 |
| | Компот из плодов консервированных. (Вишня) | 180 | 0,4 | 0,2 | 22,8 | 95,1 | 1,31 | 395,02 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47 | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 42 | | |
| Итого за Обед | | | 23,1 | 16,5 | 91,1 | 607,9 | 32,21 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,5 | 4,8 | 9,1 | 102 | 2,46 | 419 |
| | Печенье | 45 | 3,4 | 4,4 | 33,5 | 187,7 | | |
| Итого за Полдник | | | 8,9 | 9,2 | 42,6 | 289,7 | 2,46 | |
| Ужин | Сырники из творога | 120 | 22,3 | 15,2 | 12,9 | 278,4 | 0,31 | 145 |
| | Молоко сгущенное | 20 | 1,4 | 1 | 11 | 59 | 0,2 | |
| | Чай с сахаром. | 200 | 0,1 | | 4 | 16,3 | 0,03 | 411,01 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | | |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,7 | 0,2 | 6,7 | 31,5 | | |
| Итого за Ужин | | | 25,6 | 16,5 | 42 | 420,5 | 0,54 | |
| Итого за день | | | 71,9 | 59,1 | 238,7 | 1778,6 | 44,09 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: пятница

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7

| 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 | 200 | 7,2 | 3,7 | 57,7 | 293,3 | 0,91 | 174 |
| | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 180 | 2,2 | 1,5 | 15,5 | 84 | 0,28 | 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 | | | 11,2 | 5,5 | 87,3 | 444,1 | 1,19 | |
| Второй завтрак | Напиток витаминизированный | 150 | | | 13,8 | 55,2 | 22,5 | |
| | Фрукты и ягоды свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | 386 |
| Итого за Второй завтрак | | | 0,4 | 0,4 | 23,6 | 99,2 | 32,5 | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми (с горошком) | 250 | 2,3 | 4,5 | 9,9 | 100,5 | 12,26 | 87,01 |
| | Рыба припущенная. | 80 | 14,2 | 5,1 | 0,2 | 99,5 | 0,45 | 259,01 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,4 | 137,3 | 18,16 | 339 |
| | Салат из свеклы с солеными огурцами. | 60 | 0,9 | 2,5 | 4,1 | 41,9 | 5,1 | 37,01 |
| | Компот из смеси сухофруктов. | 200 | 0,4 | 0,1 | 19,3 | 80,5 | 1,44 | 394,01 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47 | | |
| Хлеб ржаной | 15 | 0,7 | 0,2 | 6,7 | 31,5 | | | |
| Итого за Обед | | | 23,1 | 17,4 | 70,4 | 538,2 | 37,41 | |
| Полдник | Кисель из плодов или ягод свежих. (Клюквенный) | 200 | 0,1 | | 16,3 | 63,6 | 1,5 | 396,03 |
| | Булочка "Творожная" | 50 | 6,5 | 3 | 14,8 | 153 | 0,09 | 470 |
| Итого за Полдник | | | 6,6 | 3 | 31,1 | 216,6 | 1,59 | |
| Ужин | Запеканка капустная с мясом. | 200 | 26,7 | 32 | 33,8 | 356 | 70 | 166,04 |
| | Соус сметанный | 20 | 0,3 | 1 | 1,2 | 14,8 | 0,01 | 372 |
| | Чай с лимоном. | 200 | 0,1 | | 4,1 | 17,9 | 1,89 | 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 | | | 28,4 | 33,2 | 48,5 | 433,2 | 71,9 | |
| Итого за день | | | 69,7 | 59,5 | 260,9 | 1731,3 | 144,59 | |
| Итого за период | | | 669,8 | 609,2 | 2631,3 | 18559,8 | 677,04 | |
| Среднее значение за период | | | 66,98 | 60,92 | 263,13 | 1855,98 | 67,704 | |