

Примерное меню

День: понедельник  
Неделя: 1  
Сезон: Зимне-весенний  
Возрастная категория 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	6,03	11,6	30,15	252,9	1,4	183
	Сыр (порциями)	10	1,02	1,7		21,6	0,12	7
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66		
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
	Какао с молоком.	180	4,2	3,5	12,8	100,5	0,73	416
			13,93	25,85	61,28	476,3	0,85	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,4	0,2	22,8	94	8	
Итого за Второй завтрак			0,4	0,2	22,8	94	6	
Обед	Суп гороховый	180	4,62	4,52	14,2	105,9	13,36	81
	Макаронные изделия отварные	130	4,6	0,8	26,9	134,4		218
	Птица тушеная	80	7,6	8,6	2,8	127	0,27	318
	Салат овощной	60	0,9	2,8	5	48,2	5,7	34,01
	Компот из плодов консервированных (Персик)	180	0,1		21,8	88,49	2,16	395
	Хлеб ржаной	50	1	0,2	12	42		
Итого за Обед			18,82	16,92	82,7	545,9	21,49	
Полдник								
	Чай с сахаром.	180	0,1		4	16,3	0,03	411
	Булочка ванильная	65	5,1	5,2	36,4	229,3		450
Итого за Полдник			5,2	5,2	39,4	225,6	0,03	
Ужин	Омлет натуральный	130	6,89	12,62	1,19	145,9	0,12	229
	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	5	24	6	228
	Чай с молоком	180	2,6	2,8	11,3	77	0,75	413
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,2	18,4	36,3		
Итого за Ужин			13,4	15,92	35,89	287,3	6,87	
Итого за день			55,4	66,96	243	1853,6	30,59	



## 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			
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,5	5,2	18,8	145,2	0,91	100
	Кофейный напиток с молоком.	180	3,1	2,9	12,2	89,4	0,6	414
	Яйцо вареное	40	5,08	4,06	0,28	62,8		
	Бутерброд с маслом	40	3,1	10,4	19,62	187,7		1
<b>Итого за Завтрак</b>			13,68	14,46	50,9	485,1	1,5	
<b>Второй завтрак</b>								
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	150	0,3	0,9	22,05	99	9	418
<b>Итого за Второй завтрак</b>			0,3	0,9	22,085	99	9	
<b>Обед</b>								
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,53	4,41	7,65	76,3	16,6	73
	Тефтели мясные	210	22,4	21,8	22,9	394,9	9,65	292,01
	Салат из свеклы	50	0,6	2,54	4,05	4,52	2,33	46
	Морс брусничный	180	0,3		17,37	72,45	1,2	394,01
	Хлеб ржаной	50	1	0,2	9	42		
<b>Итого за Обед</b>			24,83	16,75	70,07	372,67	49,09	
<b>Полдник</b>								
	Печенье	70	5,81	10,15	48,44	308,7	0,24	437
	Кисель из плодов или ягод свежих. (брусника)	180	0,18	0,09	22,1	91	3	396,01
<b>Итого за Полдник</b>			5,99	10,24	70,54	399,7	3,24	
<b>Ужин</b>								
	Запеканка из творога.	150	15,5	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	40	0,8	0,1	4,9	23,5		
<b>Итого за Ужин</b>			15,5	19,2	50,1	0	0	
<b>Итого за день</b>			50,84	61,55	263,5	1827,27	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			
<b>Завтрак</b>								
	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	180	2,4	5,8	16,5	132,3		199
	Сыр (порциями)	6	1,02	1,7		21,6	0,12	7
	Кофейный напиток с молоком.	180	3,1	2,9	12,2	89,4	0,6	414,01
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66		
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
<b>Итого за Завтрак</b>			9,2	19,45	47,03	344,6	0,82	
<b>Второй завтрак</b>								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	6,9	6	9,72	128,4	7,5	418
<b>Итого за Второй завтрак</b>			6,9	6	9,72	128,4	7,5	
<b>Обед</b>								
	Суп рассольник	180	1,5	7,2	11,9	95,3	10,38	99
	Жаркое по-домашнему.	210	22,4	21,8	22,9	394,9	9,65	292,01
	Салат из капусты и моркови	50	0,6	2,54	4,05	4,52	2,33	46
	Компот из смеси сухофруктов.	180	0,3		17,37	72,45	1,2	395,02
	Хлеб ржаной	50	1	0,2	9	42		
<b>Итого за Обед</b>			24,9	32	65,77	651,1	25,73	
<b>Полдник</b>								
	Чай	180	0,1		4,1	17,9	1,89	412,01
	Рогалик с вареньем	70	5,6	5,7	38,5	225,4		
<b>Итого за Полдник</b>			5,9	5,7	54,1	288,3	0,27	
<b>Ужин</b>								
	Запеканка картофельная с мясом	250	11,7	11,3	35,6	323,8	20,33	169,01
	Чай с лимоном.	180	0,1		4,1	17,9	1,89	412,01
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
<b>Итого за Ужин</b>			14,4	13,1	57,9	377	22,22	
<b>Итого за день</b>			54	64,6	281,3	1889,4	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			
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная из риса и пшена	180	5,2	9,54	28,7	222,8	0,91	175
	Чай с лимоном	180	2,2	1,5	15,5	84	0,28	415
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66		6
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
	<b>Итого за Завтрак</b>		9,6	14,5	59,3	407,7	1,19	
<b>Второй завтрак</b>								
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	125	0,4	0,5	12,3	55	12,5	386
<b>Итого за Второй завтрак</b>			0,4	0,5	12,3	55	12,5	
<b>Обед</b>	Суп рыбный	180	6,9	4,5	13,3	134,6	18,23	95,02
	Гуляш из языка отварного.	70	7,5	9,4	2,5	137,9	0,55	293,01
	Каша рассыпчатая с луком (гречневая)	150	6	5,8	36,7	231,2	2,85	330,01
	Салат из соленых огурцов с луком.	60	0,5	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 ржаной	50	1	0,2	9	42		
	<b>Итого за Обед</b>		22,9	21,9	90,1	686	28,13	
<b>Полдник</b>								
	Молоко кипяченое	180	4,3	4,8	9,1	102	2,46	413,01
	Вафли	65	3,5	8,1	35	232,7		452
<b>Итого за Полдник</b>			7,8	10,8	43,8	305,7	2,46	
<b>Ужин</b>								
	Капуста тушеная с мясом говядины	210	4,3	5,3	28,8	139	27,2	350
	Кисель из плодов или ягод свежих.	200	0,1		16,3	63,6	1,5	396,03
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
<b>Итого за Ужин</b>			15,5	11,7	55,8	407,7	21,13	
<b>Итого за день</b>			56,2	60,1	275,1	1862,1	65,41	





## 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			
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	2,78	4,4	18,7	125,4	0,8	100
	Какао с молоком.	200	3,2	3,5	12,8	100,5	0,73	416,01
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
	Яйцо вареное	40	5,08	4,06	0,28	62,8		227
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66		
<b>Итого за Завтрак</b>			13,74	17,51	37,31	354,7	1,64	
<b>Второй завтрак</b>								
	Напиток кисломолочный "Йогурт"	150	6,9	6	9,72	128,4	7,5	418
<b>Итого за Второй завтрак</b>			6,9	6	9,72	128,4	7,5	418
<b>Обед</b>	Свекольник со сметаной	200	2,04	5,8	39,1	139,7	3,79	82
	Рыба, тушенная с овощами.	80	9,3	3,8	2,3	78,9	1,13	261,01
	Каша рисовая	130	3,46	5,8	29,7	177,4	18,16	339
	Салат из моркови	60	1,2	0,2	6,6	30	2,88	354
	Морс облепиховый	180	0,3		17,37	72,45	1,2	395,02
	Хлеб ржаной	50	1	0,2	9	42		
<b>Итого за Обед</b>			15,1	11,6	105,61	389,55	4,99	
<b>Полдник</b>								
	Молоко кипяченое	180	4,3	4,8	9,1	102	2,46	419
	Булочка "Октябренок"	65	6,7	1,9	36,8	193,9	0,06	454
<b>Итого за Полдник</b>			11	6,7	45,9	295,9	2,52	
<b>Ужин</b>	Рагу овощное с мясом птицы	200	10,1	3,1	14,6	101	13,5	322,01
	Овощи натуральные соленные (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	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
<b>Итого за Ужин</b>			14,8	17,6	51,5	437,5	22,29	
<b>Итого за день</b>			54	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			
<b>Завтрак</b>	Кукурузная молочная каша	200	4,6	6	22,6	150,2	2,4	100
	Чай с молоком	200	2,4	3	9,8	81,1	0,75	413,01
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66		
	Сыр (порциями)	15	2,4	4,4		54	0,11	7
<b>Итого за Завтрак</b>			12,08	22,45	50,73	417,9	3,15	
<b>Второй завтрак</b>								
	Напиток кисломолочный "Йогурт"	150	6,9	6	9,72	128,4	7,5	
<b>Итого за Второй завтрак</b>			6,9	6	9,72	128,4	7,5	
<b>Обед</b>								
	Суп "Снежок" с мясом птицы	200	1,7	5,3	9,7	101,6	16,4	99,01
	Плов из отварной говядины.	200	14,3	18,5	25,8	344,4	0,55	244,01
	Салат из соленых огурцов с луком.	60	0,5	1,9	1,7	27	3,62	37,01
	Компот из плодов консервированных. (Ананас)	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	50	1	0,2	9	42		
<b>Итого за Обед</b>			20,9	25,6	77,1	647,2	18,65	
<b>Полдник</b>								
	Молоко кипяченое	180	4,3	4,8	9,1	102	2,46	419
	Булочка ванильная	65	4,1	5,3	35,4	209,3		450
<b>Итого за Полдник</b>			8,4	10,1	44,5	311,3	2,46	
<b>Ужин</b>								
	Котлеты рубленые из птицы	80	9,7	14,1	13,7	239,2	0,25	249,02
	Картофельное пюре	130	2,2	3,6	15,5	104,5	0,15	
	Чай с сахаром	200	0,1		9,3	37,3	0,03	411
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
<b>Итого за Ужин</b>			13,6	9,5	56,3	435,6	0,7	
<b>Итого за день</b>			56	61,3	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			
<b>Завтрак</b>								
	Каша жидкая молочная из риса	200	2,1	4,9	21,8	140,6		199
	Какао с молоком.	200	4,3	4,4	11,9	110,1	0,96	416,02
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66		
<b>Итого за Завтрак</b>			10,7	10,8	65,6	407,8	0,96	
<b>Второй завтрак</b>								
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	150	0,4	0,2	22,8	94	6	418
<b>Итого за Второй завтрак</b>			0,4	0,2	22,8	94	6	
<b>Обед</b>								
	Борщ с картофелем и капустой	180	1,8	4,6	12,24	98,3	9,8	89
	Оладьи из печени говяжей	80	14,3	11	9,8	293,9	8,41	282,01
	Каша рассыпчатая с луком (гречневая)	150	5,8	5,8	36,7	210,1	2,85	336
	Салат из отварной свеклы	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 ржаной	50	1	0,2	9	42		
<b>Итого за Обед</b>			27,2	21,1	86,2	656,6	25,24	
<b>Полдник</b>								
	Кисель из плодов или ягод свежих. (клубника)	200	0,1		16,3	63,6	1,5	396,02
	Печенье	70	6,3	4,7	36,4	204,4		456
<b>Итого за Полдник</b>			4,6	4,3	54	275	1,5	
<b>Ужин</b>								
	Чай с лимоном	200	0,1		9,5	38,7	1,89	412
	Омлет натуральный.	100	7,3	19,4	1,8	224,5	0,15	229,01
	Кукуруза консервированная	60	1,2	0,2	6,6	30	2,88	228,01
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
<b>Итого за Ужин</b>			11,4	24,1	35,2	414,9	8,19	
<b>Итого за день</b>			55,9	60,5	263,8	1818,3	51,44	



## 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			
<b>Завтрак</b>								
	Каша жидкая молочная пшенная	180	1,6	3,8	17	109,6		199
	Кофейный напиток с молоком.	200	3,1	2,9	12,2	89,4	0,6	414,01
	Бутерброд с маслом	40	4,7	6,9	14,6	139	0,07	3
	Яйцо вареное	40	5,08	4,06	0,28	62,8		
<b>Итого за Завтрак</b>			10,7	14,9	65,1	418,8	0,75	
<b>Второй завтрак</b>								
	Напиток кисломолочный "Йогурт"	150	6,9	6	9,72	128,4	7,5	418
<b>Итого за Второй завтрак</b>			6,9	6	9,72	128,4	7,5	
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с бобовыми (с фасолью)	200	2,2	5,1	11,9	102,3	0,5	94
	Голубцы ленивые.	180	12,7	8,1	9,4	191,9	11,7	299
	Икра кабачковая	60	0,6	2,5	6,9	70,1	6,7	350
	Компот фруктовый (клубнич)	180	0,3		22,7	95,8	1,3	394,02
	Хлеб ржаной	50	1	0,2	9	42		
<b>Итого за Обед</b>			21,6	22,3	80,7	612,3	22,16	
<b>Полдник</b>								
	Чай с молоком	180	0,4	0,2	22,8	94	6	411,01
	Рогалик с вареньем	70	0,3	6,3	31,6	91	2,97	403
<b>Итого за Полдник</b>			0,4	6,5	43,3	205	4,77	
<b>Ужин</b>								
	Запеканка из творога с вареньем	200	27,6	22,1	31,6	454,6	14,7	289,01
	Чай с сахаром.	200	0,1		4	16,3	0,03	395,03
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
<b>Итого за Ужин</b>			20,9	22,1	61,5	486,5	21,36	
<b>Итого за день</b>			56,8	64,8	273,4	1851,8	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			
<b>Завтрак</b>								
	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	2,78	4,4	18,7	125,4	0,8	175
	Кофейный напиток с молоком.	200	3,1	2,9	12,2	89,4	0,6	413
	Бутерброд с сыром	60	4,2	6,24	13,08	125,1		
<b>Итого за Завтрак</b>			10,5	16,7	43,09	366,5	2,88	
<b>Второй завтрак</b>								
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	125	0,4	0,5	12,3	55	12,5	418
<b>Итого за Второй завтрак</b>			0,4	0,5	12,3	55	121,5	
<b>Обед</b>								
	Суп рыбный	180	6,9	5,4	13,4	142,8	18,23	95,01
	Котлеты мясные с соусом	80	4	5,4	3,8	89,4	8,77	315,01
	Макаронные изделия	150	5,7	0,8	31,3	183,8	0,9	334
	Салат овощной	60	0,5	5,5	7,5	85,3	3	70
	Компот из плодов консервированных. (персик)	180	0,4	0,2	22,8	95,1	1,31	395,02
<b>Итого за Обед</b>	Хлеб ржаной	50	1	0,2	9	42		
			16,8	16,5	91,1	607,9	32,21	
<b>Полдник</b>								
	Молоко кипяченое	180	3,5	4,8	9,1	102	2,46	419
<b>Итого за Полдник</b>	Вафли	70	2,4	4,4	33,5	187,7		
			5,9	9,2	42,6	289,7	2,46	
<b>Ужин</b>								
	Винегрет овощной	180	3,1	11,9	16,3	211,9	0,31	145
	Птица тушеная	80	25,4	6	7,4	238,8	0,2	
	Чай с лимоном	200	4,1	3,4	11,3	84,7	0,76	411,01
<b>Итого за Ужин</b>	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
			20,4	22,1	53,2	570,7	0,54	
<b>Итого за день</b>			54	62	239,4	1892,4	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			
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	3,5	5,7	16,5	132,3		174
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
	Чай с лимоном.	180	0,1		4,1	17,9	1,89	415
	Яйцо вареное	40	5,08	4,06	0,28	62,8		
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66		
<b>Итого за Завтрак</b>			12,08	18,8	39,21	444,1	1,89	
<b>Второй завтрак</b>								
	Напиток кисломолочный "Йогурт"	150	6,9	6	9,72	128,4	7,5	
<b>Итого за Второй завтрак</b>			6,9	6	9,72	128,4	7,5	
<b>Обед</b>	Суп куриный с вермишелью	180	2,3	4,5	9,9	100,5	0,36	87,01
	Котлета рыбная в томатном соусе	80	12,2	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 морковный	60	0,8	3,9	4,2	64,7	5,1	37,01
	Компот из смеси сухофруктов.	180	0,4	0,1	19,3	80,5	1,44	394,01
	Хлеб ржаной	50	1	0,2	9	42		
<b>Итого за Обед</b>			20,9	17,4	70,4	538,2	25,51	
<b>Полдник</b>								
	Компот из плодов консервированных. (Ананас)	180	0,4	0,2	22,8	95,1	1,31	396,03
	Булочка "Творожная"	70	7,7	5	16,2	183	0,09	470
<b>Итого за Полдник</b>			5,6	3	31,1	216,6	1,59	
<b>Ужин</b>	Тефтели мясные с соусом	200	16,3	32	33,8	356		166,04
	Салат из горошка зеленого	60	2	2,9	3,1	19	5,6	372
	Кисель из плодов или ягод	200	0,1		16,3	63,6	1,5	412,01
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
<b>Итого за Ужин</b>			17,9	33,2	48,5	433,2	7,1	
<b>Итого за день</b>			54	59,5	260,9	1731,3	47,8	
<b>Итого за период</b>			546,2	609,2	2631,3	18559,8	49586	
<b>Среднее значение за период</b>			54,6	60,92	263,13	1855,98	49,5	

