

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 3-7 лет

Итоговая стоимость за выбранные дни: 1 680,91

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	<b>Каша жидкая манная</b>	190	2,878	3,52	19,399	121,239	185
	<b>Бутерброд с маслом</b>	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	<b>Кофейный напиток с молоком сгущенным</b>	180	2,65	1,79	18,83	102	396
	Итого за завтрак	400	7,368	10,98	49,119	325,239	
завтрак № 2							
	<b>Сок</b>	160	0,8	0	16,16	67,556	399
	Итого за завтрак № 2	160	0,8		16,16	67,556	
о б е д							
	<b>Салат из репчатого лука</b>	50	0,665	3,092	3,895	46,05	11
	<b>Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной</b>	180	1,309	3,536	9,175	73,8	57
	<b>Жаркое домашнему</b>	200	25,028	6,791	19,955	240,91	276
	<b>Компот из кураги</b>	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2,75	0,5	18	87,5	
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	665	32,123	14,187	88,092	609,127	
полдник							
	<b>Молоко кипяченое</b>	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	<b>Груши</b>	50	0,2	0,15	5,15	23	368
	<b>Вафли</b>	35	0,98	1,155	27,055	122,5	607
	Итого за полдник	265	6,66	6,185	41,275	247,5	
у ж и н							
	<b>Пудинг из творога с яблоками</b>	170	27,22	21,34	29,26	418	240
	<b>Соус вишневый</b>	30	0,123	0,031	19,586	79,11	358

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Чай с молоком</b>	200	2,967	2,6	15,9	98,889	394
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2,75	0,5	18	87,5	
	Итого за у ж и н	450	35,035	24,721	94,821	742,666	
Итого за день		1940	81,986	56,073	289,467	1992,088	
Стоимость дня	189,70						
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	<b>Каша вязкая пшеничная</b>	185	4,784	3,727	33,715	187,643	168
	<b>Бутерброд с сыром</b>	35	4,251	5,378	12,34	114,546	3
	<b>Какао с молоком</b>	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Итого за завтрак	400	12,705	12,295	61,875	409,189	
завтрак № 2							
	<b>Яблоки</b>	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
о б е д							
	<b>Салат из свежих огурцов</b>	50	0,38	3,045	1,188	33,65	13
	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	180	7,974	2,826	11,574	103,5	120
	<b>Печень говяжья по-строгановски</b>	100	16,2	14,1	5,9	215	356
	<b>Макаронные изделия отварные с маслом сливочным</b>	130	4,8	2,94	23,02	137,6	205
	<b>Компот из облепихи</b>	180	0,27	0,09	7,56	31,86	54-8хн-2020
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2,75	0,5	18	87,5	
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	695	34,349	23,751	79,317	668,277	
полдник							
	<b>Кефир</b>	180	5,22	4,5	7,2	90	401
	<b>Крендель сахарный</b>	70	4,956	9,198	39,018	259	460
	Итого за полдник	250	10,176	13,698	46,218	349	
у ж и н							
	<b>Запеканка овощная</b>	170	6,358	13,838	30,102	270,867	155

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>	30	0,617	1,573	2,128	25,14	350
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2,75	0,5	18	87,5	
	Итого за у ж и н	450	11,767	16,184	73,405	487,119	
Итого за день		1895	69,397	66,328	270,615	1957,585	
Стоимость дня	150,38						
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	<b>Каша жидкая рисовая</b>	190	1,964	3,52	20,367	121,239	185
	<b>Бутерброд с маслом</b>	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Итого за завтрак	400	6,654	11,6	45,617	314,239	
завтрак № 2							
	<b>Киви свежие</b>	100	0,8	0,4	8,1	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,8	0,4	8,1	47	
о б е д							
	<b>Суп картофельный с клецками на курином бульоне</b>	180	1,349	2,03	8,233	56,619	85
	<b>Котлеты рубленые из кур</b>	70	10,807	9,923	11,025	176,75	305
	<b>Соус томатный</b>	30	0,349	1,261	2,406	22,35	348
	<b>Капуста тушеная</b>	130	2,713	4,819	12,463	104	132
	<b>Напиток "Витошка"</b>	180	0	0	17,1	68,4	509
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2,75	0,5	18	87,5	
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	645	19,943	18,783	81,302	574,786	
полдник							
	<b>Кисель из плодов шиповника</b>	200	0,24	0,112	27,522	112	381
	<b>Гренки с сыром</b>	50	9,035	7,885	34,1	243,5	144
	Итого за полдник	250	9,275	7,997	61,622	355,5	
у ж и н							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Запеканка картофельная с печенью</b>	170	10,817	6,641	29,039	218,875	308
	<b>Соус сметанный</b>	30,01	0,422	1,5	1,701	22,238	354
	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2,75	0,5	18	87,5	
	Итого за у ж и н	450,01	16,042	8,903	68,704	420,003	
Итого за день		1845,01	52,714	47,683	265,345	1711,528	
Стоимость дня	146,87						
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	<b>Омлет с зеленым горошком</b>	165	10,78	11,88	5,28	171,6	269
	<b>Бутерброд с сыром</b>	35	4,251	5,378	12,34	114,546	3
	<b>Чай с молоком</b>	200	2,967	2,6	15,9	98,889	394
	Итого за завтрак	400	17,998	19,858	33,52	385,035	
завтрак № 2							
	<b>Сок</b>	160	0,8	0	16,16	67,556	399
	Итого за завтрак № 2	160	0,8		16,16	67,556	
о б е д							
	<b>Салат из кукурузы (консервированной)</b>	50	1,442	3,09	4,021	49,65	12
	<b>Рассольник ленинградский с мясом со сметаной</b>	180	1,514	3,683	11,945	86,94	76
	<b>Суфле из рыбы</b>	70	11,324	5,502	2,71	105,412	268
	<b>Пюре картофельное</b>	130	2,656	4,162	17,714	118,95	321
	<b>Компот из вишни</b>	180	0,144	0,144	21,492	87,84	372
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2,75	0,5	18	87,5	
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	665	21,805	17,331	87,957	595,459	
полдник							
	<b>Молоко кипяченое</b>	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	<b>Бананы</b>	50	0,75	0,25	10,5	47,5	368
	<b>Пряники</b>	35	2,07	0	26,25	128,1	608

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за полдник	265	8,3	5,13	45,82	277,6	
ужин							
	<b>Курица тушеная</b>	80	18,82	17,25	4,7	249	301
	<b>Капуста, тушенная с морковью в молоке</b>	145	3,045	3,625	8,265	76,85	381
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Итого за ужин	450	23,907	21,148	36,14	429,462	
Итого за день		1940	72,81	63,467	219,597	1755,112	
Стоимость дня	200,35						
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	<b>Каша вязкая гречневая</b>	190	5,619	4,778	29,668	183,667	168
	<b>Бутерброд с маслом</b>	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	<b>Какао с молоком</b>	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Итого за завтрак	400	11,129	13,638	56,378	392,667	
завтрак № 2							
	<b>Апельсины свежие</b>	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед							
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной</b>	180	1,253	3,518	6,108	61,02	67
	<b>Тефтели мясные</b>	70	7,683	7,464	7,149	129,43	287
	<b>Свекла, тушенная в сметанном соусе</b>	130	2,046	6,145	9,256	100,534	134
	<b>Компот из консервированных плодов</b>	180	0,436	0,17	29,191	120,06	377
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2,75	0,5	18	87,5	
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	615	16,143	18,047	81,779	557,711	
полдник							
	<b>Йогурт</b>	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470
	<b>Коржик молочный</b>	70	4,564	7,868	43,382	262,267	496

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за полдник	250	9,784	12,368	50,582	353,167	
ужин							
	<b>Рыба соленая (порциями)</b>	30	5,1	2,556	0	43,2	8
	<b>Картофель, тушеный с луком</b>	170	4,42	13,09	16,83	202,3	172
	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2,75	0,5	18	87,5	
	Итого за ужин	450	14,323	16,408	54,794	424,39	
Итого за день		1815	51,779	60,861	253,333	1771,935	
Стоимость дня	186,74						
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	<b>Каша вязкая ячневая</b>	175	3,659	3,5	23,584	140	168
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	<b>Батон</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	б/н
	Итого за завтрак	400	5,701	3,773	46,759	243,612	
завтрак № 2							
	<b>Сок</b>	160	0,8	0	16,16	67,556	399
	Итого за завтрак № 2	160	0,8		16,16	67,556	
обед							
	<b>Свекольник с мясом со сметаной</b>	180	1,476	3,42	7,722	67,5	98
	<b>Рыба, припущенная с овощами</b>	70	5,898	0,368	2,223	35,875	244
	<b>Рис отварной с овощами</b>	130	3,044	2,48	30,319	156	166
	<b>Компот из изюма</b>	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2,75	0,5	18	87,5	
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	615	15,539	7,036	95,331	507,742	
полдник							
	<b>Яйца вареные</b>	20	2,54	2,3	0,14	31,5	213
	<b>Бутерброд с маслом</b>	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	<b>Напиток "Витошка"</b>	200	0	0	19	76	509

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за полдник	250	4,38	7,97	30,03	209,5	
ужин							
	<b>Макароны отварные с сыром</b>	200	11,17	10,28	31,78	264	206
	<b>Чай с молоком</b>	200	2,967	2,6	15,9	98,889	394
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2,75	0,5	18	87,5	
	Итого за ужин	450	18,862	13,63	77,755	509,556	
Итого за день		1875	45,282	32,409	266,035	1537,966	
Стоимость дня	118,31						
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	<b>Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками вариант № 1)</b>	190	7,733	9,196	36,471	259,35	180
	<b>Бутерброд с маслом</b>	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Итого за завтрак	400	12,423	17,276	61,721	452,35	
завтрак № 2							
	<b>Груши</b>	100	0,4	0,3	10,3	46	368
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,3	10,3	46	
обед							
	<b>Суп картофельный с фасолью с мясом</b>	180	3,685	3,849	11,619	95,94	81
	<b>Голубцы ленивые</b>	70	6,178	3,955	8,864	95,813	298
	<b>Соус сметанный с томатом</b>	30	0,529	1,499	2,108	24,03	355
	<b>Каша рассыпчатая перловая</b>	130	3,875	2,765	27,605	150,927	165
	<b>Кисель из черной смородины</b>	180	0,099	0,036	24,225	97,56	378
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2,75	0,5	18	87,5	
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	645	19,091	12,854	104,496	610,937	
полдник							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Бутерброд с повидлом</b>	50	2,789	4,367	32,089	178,889	2
	<b>Ряженка</b>	200	5,8	5	8	100	401
	Итого за полдник	250	8,589	9,367	40,089	278,889	
у ж и н							
	<b>Вареники ленивые</b>	170	24,011	17,583	24,788	352,953	230
	<b>Соус молочный (сладкий)</b>	30	0,583	1,356	3,977	30,45	351
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2,75	0,5	18	87,5	
	Итого за у ж и н	450	29,386	19,712	69,94	574,515	
Итого за день		1845	69,889	59,509	286,546	1962,691	
Стоимость дня	168,54						
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	<b>Омлет с сыром</b>	170	18,2	31,6	2,8	368	216
	<b>Бутерброд с маслом</b>	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	<b>Чай с молоком</b>	200	2,967	2,6	15,9	98,889	394
	Итого за завтрак	400	23,007	39,87	29,59	568,889	
завтрак № 2							
	<b>Апельсины свежие</b>	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
о б е д							
	<b>Салат из картофеля с солеными огурцами</b>	50	0,683	2,605	4,285	43,3	22
	<b>Суп из овощей на курином бульоне со сметаной</b>	180	1,242	3,258	6,444	59,94	117
	<b>Суфле из индейки с рисом</b>	70	11,113	10,57	2,967	151,375	311
	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>	30	0,617	1,573	2,128	25,14	350
	<b>Каша рассыпчатая гречневая</b>	130	7,477	4,294	33,648	202,927	165
	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	180	0,61	0,25	18,67	79	398



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2,75	0,5	18	87,5	
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	695	26,467	23,3	98,217	708,349	
полдник							
	<b>Снежок</b>	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470
	<b>Ватрушки с творогом</b>	70	9,22	5,48	29,18	202	458
	Итого за полдник	250	14,44	9,98	36,38	292,9	
ужин							
	<b>Рагу из овощей</b>	150	1,733	8,942	10,81	130,646	137
	<b>Мясо отварное</b>	50	14,232	1,913	0,282	75	273
	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2,75	0,5	18	87,5	
	Итого за у ж и н	450	20,768	11,617	49,056	384,536	
Итого за день		1895	85,082	85,167	223,043	1998,674	
Стоимость дня	207,46						
Неделя 2							
День 4							
завтрак							
	<b>Каша вязкая овсяная (геркулес)</b>	190	4,877	5,773	24,547	169,191	168
	<b>Бутерброд с маслом</b>	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Итого за завтрак	400	9,567	13,853	49,797	362,191	
завтрак № 2							
	<b>Сок</b>	160	0,8	0	16,16	67,556	399
	Итого за завтрак № 2	160	0,8		16,16	67,556	
о б е д							
	<b>Огурец свежий</b>	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
	<b>Рассольник домашний с мясом со сметаной</b>	180	1,491	3,667	10,637	81,54	75
	<b>Котлеты рыбные</b>	70	7,902	2,66	5,242	76,125	255
	<b>Соус сметанный</b>	30	0,422	1,499	1,701	22,23	354
	<b>Пюре картофельное</b>	130	2,656	4,162	17,714	118,95	321

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2,75	0,5	18	87,5	
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	695	17,942	12,806	91,311	552,712	
полдник							
	<b>Молоко кипяченое</b>	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	<b>Бананы</b>	50	0,75	0,25	10,5	47,5	368
	<b>Печенье овсяное</b>	35	2,6	3,43	26,04	145,95	609
	Итого за полдник	265	8,83	8,56	45,61	295,45	
у ж и н							
	<b>Пюре из гороха с пассерованным луком</b>	130	13	2,947	24,787	177,956	390
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2,75	0,5	18	87,5	
	<b>Пирожки печеные с мясом</b>	70	9,964	7,257	23,742	200,667	454
	Итого за у ж и н	450	27,756	10,977	89,704	569,735	
Итого за день		1970	64,895	46,196	292,582	1847,644	
Стоимость дня	150,53						
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	<b>Каша кукурузная молочная жидкая</b>	185	4,958	5,994	28,139	186,295	231
	<b>Бутерброд с сыром</b>	35	4,251	5,378	12,34	114,546	3
	<b>Какао с молоком</b>	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Итого за завтрак	400	12,879	14,562	56,299	407,841	
завтрак № 2							
	<b>Сок</b>	160	0,8	0	16,16	67,556	399
	Итого за завтрак № 2	160	0,8		16,16	67,556	
о б е д							
	<b>Суп с рыбными консервами</b>	180	6,191	6,052	10,32	120,42	87
	<b>Котлеты рубленые из говядины</b>	70	10,43	7,7	10,185	151,375	282

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Морковь отварная с маслом сливочным</b>	130	1,709	3,367	6,731	64,09	320
	<b>Компот из яблок и вишни</b>	180	0,09	0,09	9,81	40,5	492
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2,75	0,5	18	87,5	
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	615	23,145	17,959	67,121	523,052	
полдник							
	<b>Яблоки</b>	50	0,2	0,2	4,9	22	368
	<b>Кисель молочный</b>	180	3,779	3,354	27,222	154,26	384
	<b>Печенье</b>	35	2,6	3,43	26,04	145,95	609
	Итого за полдник	265	6,579	6,984	58,162	322,21	
у ж и н							
	<b>Винегрет овощной</b>	50	0,675	3,082	3,845	45,8	45
	<b>Запеканка из печени с рисом</b>	120	14,98	6,094	16,487	180,667	294
	<b>Соус сметанный</b>	30	0,422	1,499	1,701	22,23	354
	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2,75	0,5	18	87,5	
	Итого за у ж и н	450	20,88	11,437	59,997	427,587	
Итого за день		1890	64,283	50,942	257,739	1748,246	
Стоимость дня	162,03						
Среднее значение за период:		1891.001	65.812	56.864	262.431	1828.347	
Стоимость за весь период	1 680,91						