

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ
3-7 ЛЕТ**

День 1

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда 3-7 (г)</i>	<i>Пищевые вещества (мг)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>С</i>	<i>№ Рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша вязкая молочная	180	5,21	9,58	28,69	222,85	0,79	175
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
	Бутерброд с маслом сливочным	15 5	0,89	2,75	5,32	49,5	0	1
2 завтрак	Фрукты свежие	70	0,280	0,280	8,855	32,900	7,000	368
Обед	Икра морковная	50	1,0875	2,3	5,4375	46,85	2,5625	54
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	2,187	4,747	10,947	95,400	14,213	59
	Рулет из рыбы	80	11,41	5,77	8,79	133,33	1,60	266
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,57	1,76	2,39	27,69	0,69	357
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	100,65	13,31	321
	Сок фруктовый	180	0,9	0	22,86	95,04	7,2	399
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0,00	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	ПР
Полдник	Драчена с маслом сливочным	80 5	8,560	11,693	5,280	160,000	0,280	228
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0,00	ПР
	Чай с сахаром	180 10	2,664	2,34	14,316	88,992	0,024	392
	Объем блюд за день	1425						
	Итого за день		42,99	47,73	163,69	1252,91	48,86	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с крупой	180	4,68	4,572	14,772	118,98	0,816	94
	Какао с молоком	180	3,78	3,264	15,552	106,8	1,44	397
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	35,25	0	ПР
2 завтрак	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	8,86	32,90	7,00	368
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,8125	2,05	3,6375	36,45	3,425	34
	Суп крестьянский с крупой	200	1,189	3,922	4,867	61,000	7,900	80
	Беф-строганов из говядины	80	9,52	11,6	4,9	164,16	1,3	78 (С)
	Картофель отварной	110	0,0275	3,157	16,874	104,39	15,4	318
	Компот из свежих плодов	180	0,144	0,144	25,092	103,14	0,804	372
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,65	47,00	0,00	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	ПР
Полдник	Овощи соленные	40	0,44	0,04	1,4	8	4,2	71
	Оладьи из печени (говяжьей) с маслом сливочным	80/5	14,13	8,68	3,01	151,51	3,95	98 (С)
	Каша рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,5	0	313
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,65	47,00	0,00	ПР
	Чай с лимоном	180/10/4	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	393
	Объем блюд за день	1545						
Итого за день			47,13	42,69	169,81	1266,08	47,94	

День 3

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда 3-7 (г)</i>	<i>Пищевые вещества (мг)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>С</i>	<i>№ Рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Запеканка из творога с морковью	120	14,0	12,3	28,5	280,8	0,8	238
	Соус сладкий яблочный	30	0,02	0,02	5,1	20,78	0,26	362
	Чай с сахаром	180/10	2,66	2,34	14,32	88,99	0,02	392
	Сыр твердый	10	2,32	2,94	0	36,98	0,07	7
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0	ПР
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,71	3,05	3,34	43,70	4,25	36
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,55	5,68	64,62	11,36	67
	Рыба, тушеная с овощами	100/30	1,28	7,40	3,58	131,54	2,92	247
	Пюре картофельное	110	0,561	0,231	15,653	67,1	82,5	321
	Напиток из плодов шиповника	180	0,612	0,252	17,076	73,2	90	398
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	35,25	0	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	ПР
Полдник	Омлет с зеленым горошком с маслом сливочным	80/5	6,52	8,07	8,40	132,00	0,71	219
	Молоко кипяченое	170	5,19	4,62	8,59	96,33	2,32	400
	Кондитеское изделие	60	3,30	3,60	43,20	218,40	0,00	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	35,25	0	ПР
	Объем блюд за день	1570						
	Итого за день		44,18	49,10	200,03	1471,79	198,86	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	7,24	8,35	30,35	252,42	1,03	185
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	35,25	0	ПР
	Чай с лимоном	180/10/4	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	393
2 завтрак	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	8,86	32,90	7,00	368
Обед	Овощи соленные	50	0,55	0,05	2,125	10	5,25	71
	Рассольник ленинградский	180	1,44	3,66	8,616	77,22	6,024	76
	Фрикадельки мясные с соусом	80/80	13,04	13,13	11,95	218,67	0,71	288/356
	Макаронные изделия отварные	120	4,40	2,66	21,14	134,66	0,00	204
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	376
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,65	47,00	0,00	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	ПР
Полдник	Суфле из творога (паровое) со сгущенным молоком	110/15	12,14	14,25	18,36	267,05	3,66	179 (С)
	Кисломолочный продукт	170	4,93	4,25	7,14	86,13	0,51	401
	Объем блюд за день	1490						
	Итого за день		49,23	47,37	168,96	1350,01	26,24	

День 5

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда 3-7 (г)</i>	<i>Пищевые вещества (мг)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>С</i>	<i>№ Рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с крупой	180	5,364	4,932	15,372	127,98	0,816	94
	Чай с сахаром	180/10	2,664	2,34	14,316	88,992	0,024	392
	сыром	30/5/10	4,72	6,87	13,36	127,65	0,063	3
2 завтрак	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	8,855	32,9	7	368
Обед	Овощи соленные	50	0,55	0,05	2,125	10	5,25	71
	Суп лапша домашняя	200	1,77	4,06	9,53	81,80	0,40	86
	Плов из птицы	180	18,00	16,63	30,11	342,00	0,46	304
	Кисель из сока	180	0,504	0,054	27,18	111,24	0,984	382
	Хлеб пшеничный	20	1,573	0,200	9,653	47,000	0,000	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,000	ПР
Полдник	Овощи соленные	40	0,320	0,040	0,680	4,000	1,400	71
	Котлеты мясные с яблоком с маслом сливочным	50/5	6,81	5,68	5,16	99,16	1	283
	Каша рассыпчатая	110	4,631	3,3	28,49	162,25	0	313
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0	ПР
	Чай с сахаром	180/10	2,664	2,34	14,316	88,992	0,024	392
	Объем блюд за день	1535						
	Итого за день		44,53	41,48	146,36	1124,92	17,40	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	4,69	16,96	130,68	0,82	93
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,40	12,76	84,00	1,18	395
	Бутерброд с маслом сливочным	15\5	0,89	2,75	5,32	49,50	0,00	1
2 завтрак	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	8,86	32,90	7,00	368
Обед	Икра морковная	50	1,09	2,30	5,44	46,85	2,56	54
	Суп картофельный с бобовыми и с гречками из хлеба пшеничного	180/20	3,95	3,78	11,74	97,02	4,18	81/115
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189,00	0,60	277
	Каша рассыпчатая	120	6,87	4,87	30,91	195,00	0,00	313
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,80	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	ПР
Полдник	Запеканка картофельная с печенью с маслом сливочным	160/5	10,19	5,21	27,15	196,00	5,44	291
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0,00	ПР
	Чай с молоком	180	3,18	2,80	13,57	92,40	1,43	394
	Объем блюд за день	1510						
	Итого за день		53,15	42,14	179,00	1303,94	24,00	

День 7

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда 3-7 (г)</i>	<i>Пищевые вещества (мг)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>С</i>	<i>№ Рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с крупой	180	5,33	5,33	16,12	233,92	0,82	94
	Какао с молоком	180	3,78	3,264	15,552	106,8	1,44	397
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	0,89	2,75	5,32	49,50	0,00	1
2 завтрак	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	8,86	32,90	7,00	368
Обед	Овощи соленные	60	0,48	0,06	1,02	6	2,1	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,93	2,04	12,34	75,42	5,94	82
	Котлеты рубленные из говядины с маслом сливочным	80/5	11,90	8,97	11,95	176,00	0,12	282
	Каша вязкая	100	3,19	2,95	20,58	121,7	0	314
	Сок фруктовый	180	1,08	0	21,816	92,16	4,32	399
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,65	47,00	0,00	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	ПР
Полдник	Запеканка овощная с соусом сметанным	150/15	5,78	9,80	27,06	370,50	12,92	155/330
	Чай с лимоном	180/10	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	393
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0,00	ПР
	Крендель сахарный	60	4,25	7,88	33,44	222,00	0,00	460
	Объем блюд за день	1525						
	Итого за день		43,70	44,04	209,48	1656,15	36,35	

День 8

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда 3-7 (г)</i>	<i>Пищевые вещества (мг)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>		<i>№ Рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>С</i>	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша вязкая молочная	180	3,07	5,00	31,88	184,86	0,00	215
	Чай с сахаром	180/10	2,66	2,34	14,32	88,99	0,02	392
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0,00	ПР
2 завтрак	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	8,86	32,90	7,00	368
Обед	Салат из свеклы с черносливом	50	0,79	2,59	9,83	65,75	4,33	28
	Суп из овощей	180	1,1	3,6	6,6	68,6	7,5	63
	Суфле из рыбы с маслом сливочным	80/5	12,48	6,94	3,19	125,54	0,14	268
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	12,1	321
	Компот из свежих плодов	180	0,144	0,144	25,092	103,14	0,804	372
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,65	47,00	0,00	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	ПР
Полдник	Сырники с картофелем с соусом молочным	100/15	13,8	12,3	20,92	260	5,66	232/350
	Чай с молоком	180	3,18	2,796	13,572	92,4	1,428	394
	Объем блюд за день	1385						
	Итого за день		44,32	39,89	174,75	1248,11	38,95	

День 9

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда 3-7 (г)</i>	<i>Пищевые вещества (мг)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>		<i>№ Рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша жидкая молочная с маслом сливочным	180/5	6,59	10,30	32,54	250,39	1,03	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,40	12,76	84,00	1,18	395
	Сыр твердый	10	2,32	2,94	0,00	36,98	0,07	7
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0,00	ПР
2 завтрак	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	8,86	32,90	7,00	368
Обед	Овощи соленные	40	0,56	0,08	1,52	9,6	3,92	71
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,83	4,09	11,32	102,20	5,36	63
	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	16,20	13,28	11,03	228,00	3,71	274
	Компот из свежих плодов	180	0,144	0,144	21,492	87,84	1,548	372
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,65	47,00	0,00	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	ПР
Полдник	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	5,73	11,04	1,10	127,00	0,10	215
	Чай с лимоном	180/10/4	0,08	0,01	8,52	34,80	1,70	393
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0,00	ПР
	Объем блюд за день	1380						
	Итого за день		43,46	45,42	143,29	1163,41	25,62	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша вязкая молочная	180	5,51	7,07	3,13	278,40	0,78	168
	Чай с сахаром	180/10	2,22	1,95	11,93	74,16	0,02	392
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0,00	ПР
2 завтрак	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	28,20	6,00	368
Обед	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,60	4,95	55,68	3,99	33
	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,67	4,07	10,14	91,60	10,50	75
	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	80	9,79	14,23	7,71	197,33	0,27	307/352
	Каша рассыпчатая	110	3,51	3,25	22,64	133,87	0,00	313
	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	399
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0,00	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	ПР
Полдник	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком	100/30	10,78	6,98	18,28	181,24	14,84	230/351
	Кисломолочный продукт	170	4,93	4,25	6,80	85,00	1,19	401
	Коржик молочный	40	2,61	4,49	24,79	149,87	0,03	ПР
	Объем блюд за день	1455						
	Итого за день		47,18	50,77	155,90	1462,05	40,61	

	Итого за 10 дней	14820	459,87	450,65	1711,27	13299,36	504,83	
	Среднее значение	1482	45,99	45,06	171,13	1329,94	50,48	
	Среднее значение в день		45,99	45,06	171,13	1329,94	50,48	
	С учетом +5%		48,29	47,31	179,69	1396,44	53	
	С учетом -5%		4369	42,81	162,57	1263,44	47,96	