

Примерное 10 ти дневное меню на теплый период года

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
548	Суп молочный с крупой гречка	200	4.8	4.4	22.6	145
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9
Пром.	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05
1221	Кофейный напиток без молока	180	0,1	0	6	25,4
	Итого за Завтрак	415	7,35	8,40	41,25	264,35
	Второй завтрак					
Пром.		100	0	0	11	180
	Итого за Второй завтрак	100	0,00	0,00	11,00	180,00
	Обед					
299	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4,2	17,8	123,7
893-2	Плов из птицы	215	14.6	11.3	38.5	304,6
54-2з-2020	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
Пром.	Хлеб Российский	50	3.3	0.5	20.1	95.0
1113	Компот из с/фруктов	180	0,4	0,1	15,4	49,4
	Итого за Обед	675	23,20	16,10	92,60	576,90
	Полдник					
511	Шницель рыбный	80	12.3	4.8	7.3	120.3
440	Капуста тушеная	100	2,4	3	9,6	73,6
296	Картофель отварной	100	2	2,9	19,6	107,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9
1203	Чай	180	0	0	7,1	26,49
	Итого за Полдник	490	19,10	11,10	56,20	388,79
	Ужин					
1312/1322	Печенье	42	4,2	2,1	16,8	157,8
1227	Кефир	208	5,8	6,6	8,5	122
	Итого за Ужин	250	10,00	8,70	25,30	279,80
	Итого за день	1930	59,65	44,30	226,35	1689,84

Примерное 10 ти дневное меню на теплый период года

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
588	Омлет натуральный	110	11.1	13.6	2.1	174.6
119	Икра кабачковая	100	1,7	5,3	10,4	95,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9
Пром.	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05
1203	Чай	180	0	0	7,1	26,49
	Итого за Завтрак	425	15,25	22,90	32,25	390,54
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	0	0	11	180
	Итого за Второй завтрак	100	0,00	0,00	11,00	180,00
	Обед					
177	Борщ сибирский	200	3.3	3.1	15	97.8
671	Биточки рубленые из птицы	80	12.1	8.7	7.1	154.1
54-23-2020	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
566	Макароны отварные	120	4.7	2.9	33.9	175.9
Пром.	Хлеб Российский	50	3.3	0.5	20.1	95.0
1113	Компот из с/фруктов	180	0,4	0,1	15,4	49,4
	Итого за Обед	690	24,00	15,30	92,30	576,40
	Полдник					
620	Запеканка из творога	250	36,3	17,4	34,6	792,3
1041	Соус молочный сладкий	30	0.9	1.8	4.8	38.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9
1221	Какао на цельном молоке	180	5,1	4,6	14,6	119,7
	Итого за Полдник	490	44,70	24,20	66,60	1011,70
	Ужин					
1312/1322	Печенье	42	4,2	2,1	16,8	157,8
1226	Молоко кипяченое	208	5,8	5,2	9,8	110
	Итого за Ужин	250	10,00	7,30	26,60	267,80
	Итого за день	1955	93,95	69,70	228,75	2426,44

Примерное 10 ти дневное меню на теплый период года

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Среда, I неделя					
	Завтрак					
385	Каша молочная пшеничная жидкая	200	6	7,6	29,8	209,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9
Пром.	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05
1221	Кофейный без молока	180	0,1	0	6	25,4
	Итого за Завтрак	415	8,55	11,60	48,45	328,85
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	0	0	11	180
	Итого за Второй завтрак	100	0,00	0,00	11,00	180,00
	Обед					
307	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,7	19,2	105,8
667	Котлета рубленая из птицы	80	12,9	9,5	12,9	186,9
442	Свекла тушеная	100	2,1	3,3	12,1	83,6
296	Картофель отварной	90	1,8	2,6	17,6	96,6
Пром.	Хлеб Российский	50	3,3	0,5	20,1	95,0
1113	Компот из с/фруктов	180	0,4	0,1	15,4	49,4
	Итого за Обед	700	22,70	18,70	97,30	617,30
	Полдник					
486	Рыба тушёная в томате с овощами	120	12,9	6,8	4,8	131,7
378	Каша рассыпчатая пшеничная	120	7,3	3,2	39,2	205,4
54-23-2020	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9
1203	Чай	180	0	0	7,1	26,49
	Итого за Полдник	480	22,80	10,40	64,50	428,69
	Ужин					
1312/1322	Печенье	42	4,2	2,1	16,8	157,8
1227	Кефир	208	5,8	6,6	8,5	122
	Итого за Ужин	250	10,00	8,70	25,30	279,80
	Итого за день	1945	64,05	49,40	246,55	1834,64

Примерное 10 ти дневное меню на теплый период года

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Четверг, I неделя					
	Завтрак					
236	Суп молочный с крупой пшенной	200	4,7	4,6	17,8	128,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9
Пром.	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05
1203	Чай	180	0	0	7,1	26,49
	Итого за Завтрак	415	7,15	8,60	37,55	248,74
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	0	0	11	180
	Итого за Второй завтрак	100	0,00	0,00	11,00	180,00
	Обед					
278	Борщ Украинский	200	1,9	2,6	14,3	86,1
841	Котлета	80	17.3	13.1	16.4	248.5
296	Картофель отварной	100	2	2,9	19,6	107,5
54-2з-2020	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
Пром.	Хлеб Российский	50	3.3	0.5	20.1	95.0
1113	Компот из с/фруктов	180	0,4	0,1	15,4	49,4
	Итого за Обед	640	25,10	19,20	86,60	590,70
	Полдник					
588	Омлет натуральный	110	11.1	13.6	2.1	174.6
1119	Икра кабачковая	100	1,7	5,3	10,4	95,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9
1221	Кофейный без молока	180	0,1	0	6	25,4
	Итого за Полдник	420	15,30	19,30	31,10	356,40
	Ужин					
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6
Пром.	Повидло	20	0.1	0	13	49
1226	Молоко кипяченое	208	5,8	5,2	9,8	110
	Итого за Ужин	248	7,50	5,40	31,20	199,60
	Итого за день	1823	55,05	52,50	197,45	1575,44

Примерное 10 ти дневное меню на теплый период года

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Пятница, I неделя					
	Завтрак					
548	Каша молочная манная жидкая	200	8,5	10,3	32,8	252,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9
Пром.	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05
1221	Кофейный без молока	180	0,1	0	6	25,4
	Итого за Завтрак	415	11,05	14,30	51,45	371,85
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	0	0	11	180
	Итого за Второй завтрак	100	0,00	0,00	11,00	180,00
	Обед					
303	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	11,5	10,4	19	210,7
276	Фрикадельки мясные	35	9.6	6,3	0.3	95.8
667	Котлета рубленая из птицы	80	12,9	9,5	12,9	186,9
410	Пюре из бобовых	100	11.6	5	26.8	191.2
54-23-2020	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
Пром.	Хлеб Российский	50	3.3	0.5	20.1	95.0
1113	Компот из с/фруктов	180	0,4	0,1	15,4	49,4
	Итого за Обед	620	49,50	31,80	95,30	833,20
	Полдник					
517	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	120	15,7	2,4	9,4	120,7
296	Картофель отварной	120	2,4	3,4	23,5	129,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9
1029	Соус томатный	30	0.4	2.7	1.8	33.1
1203	Чай	180	0	0	7,1	26,49
	Итого за Полдник	480	20,90	8,90	54,40	370,49
	Ужин					
1312/1322	Печенье	42	4,2	2,1	16,8	157,8
1227	Кефир	208	5,8	6,6	8,5	122
	Итого за Ужин	250	10,00	8,70	25,30	279,80
	Итого за день	1900	91,45	63,70	237,45	2035,34

Примерное 10 ти дневное меню на теплый период года

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Понедельник, II неделя					
	Завтрак					
548	Каша молочная «Геркулес» жидкая	200	8,95	5,5	328,4	258,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9
Пром.	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05
1221	Кофейный напиток без молока	180	0,1	0	6	25,4
	Итого за Завтрак	415	11,50	9,50	347,05	377,85
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	0	0	11	180
	Итого за Второй завтрак	100	0,00	0,00	11,00	180,00
	Обед					
304	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,7	2,1	16,3	86,7
671	Биточки рубленые из птицы	80	12,1	8,7	7,1	154,1
378	Каша рассыпчатая гречневая	120	7,3	3,2	39,2	205,4
1029	Соус томатный	40	0,4	2,7	1,8	33,1
Пром.	Хлеб Ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0
1113	Компот из с/фруктов	180	0,4	0,1	15,4	49,4
	Итого за Обед	670	25,20	17,30	99,90	623,70
	Полдник					
511	Шницель рыбный	80	12,3	4,8	7,3	120,3
566	Макароны отварные	120	4,7	2,9	33,9	175,9
54-2з-2020	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9
1203	Чай	180	0	0	7,1	26,49
	Итого за Полдник	440	19,60	8,10	61,70	387,79
	Ужин					
1312/1322	Печенье	42	4,2	2,1	16,8	157,8
1227	Кефир	208	5,8	6,6	8,5	122
	Итого за Ужин	250	10,00	8,70	25,30	279,80
	Итого за день	1875	66,30	43,60	544,95	1849,14

Примерное 10 ти дневное меню на теплый период года

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Вторник, II неделя					
	Завтрак					
588	Омлет натуральный	110	11.1	13.6	2.1	174.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9
Пром.	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05
119	Икра кабачковая	100	1,7	5,3	10,4	95,5
1203	Чай	180	0	0	7,1	26,49
	Итого за Завтрак	425	15,25	22,90	32,25	390,54
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	0	0	11	180
	Итого за Второй завтрак	100	0,00	0,00	11,00	180,00
	Обед					
290	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	6,5	66.5
667	Котлета рубленая из птицы	80	12,9	9,5	12,9	186,9
442	Свёкла тушеная	70	1.4	2.3	7.9	55.4
296	Картофель отварной	90	1,8	2,6	17,6	96,6
Пром.	Хлеб Ржаной	50	3.3	0.5	20.1	95.0
1113	Компот из с/фруктов	180	0,4	0,1	15,4	49,4
	Итого за Обед	670	20,80	19,00	80,40	549,80
	Полдник					
615(616)	Вареники ленивые отварные	250	38,2	7,2	37	360,8
1041	Соус молочный сладкий	30	0.9	1.8	4.8	38.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9
1221	Какао на цельном молоке	180	5,1	4,6	14,6	119,7
	Итого за Полдник	490	46,60	14,00	69,00	580,20
	Ужин					
1312/1322	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6
Пром.	Повидло	20	0.1	0	13	49
1226	Молоко кипяченое	208	5,8	5,2	9,8	110
	Итого за Ужин	248	7,50	5,40	31,20	199,60
	Итого за день	1933	90,15	61,30	223,85	1900,14

Примерное 10 ти дневное меню на теплый период года

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Среда, II неделя					
	Завтрак					
548	Каша молочная рисовая жидкая	200	7.5	10.3	35.8	259.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9
Пром.	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05
1221	Кофейный напиток без молока	180	0,1	0	6	25,4
	Итого за Завтрак	415	10,05	14,30	54,45	378,65
.	Второй завтрак					
Пром	Сок	100	0	0	11	180
	Итого за Второй завтрак	100	0,00	0,00	11,00	180,00
	Обед					
300	Суп овощной	200	1,5	4	10,7	82,4
909	Птица тушенная с овощами	230	15.9	18.1	43.4	390.5
1011	Соус красный основной	30	0.3	0.4	2.5	14.8
Пром.	Хлеб Ржаной	50	3.3	0.5	20.1	95.0
1113	Компот из с/фруктов	180	0,4	0,1	15,4	49,4
	Итого за Обед	720	21,40	23,10	92,10	632,10
	Полдник					
517	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	120	15,7	2,4	9,4	120,7
296	Картофель отварной	120	2,4	3,4	23,5	129,3
1029	Соус томатный	30	0.4	2.7	1.8	33.1
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9
1203	Чай	180	0	0	7,1	26,49
	Итого за Полдник	480	20,90	8,90	54,40	370,49
	Ужин					
1312/1322	Печенье	42	4,2	2,1	16,8	157,8
1227	Кефир	208	5,8	6,6	8,5	122
	Итого за Ужин	250	10,00	8,70	25,30	279,80
	Итого за день	1965	62,35	55,00	237,25	1841,04

Примерное 10 ти дневное меню на теплый период года

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Четверг, II неделя					
	Завтрак					
548	Суп молочный с макаронами	200	7,3	6,7	28,4	200,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9
Пром.	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05
1203	Чай	180	0	0	7,1	26,49
	Итого за Завтрак	415	9,75	10,70	48,15	320,94
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	0	0	11	180
	Итого за Второй завтрак	100	0,00	0,00	11,00	180,00
	Обед					
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	12,1	88,5
298	Голубцы ленивые	200	19.6	14.6	30.3	317.5
1044	Соус сметанный	30	0.4	2.2	2	29.4
54-23-2020	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
Пром.	Хлеб Ржаной	50	3.3	0.5	20.1	95.0
1113	Компот из с/фруктов	180	0,4	0,1	15,4	49,4
	Итого за Обед	690	25,50	21,40	80,70	584,00
	Полдник					
445/321	Рагу из овощей	200	4,2	4,2	26,8	156,4
1029	Соус томатный	30	0.4	2.7	1.8	33.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9
671	Биточек рубленый из птицы	80	12.1	8.7	7.1	154.1
1221	Кофейный напиток без молока	180	0,1	0	6	25,4
	Итого за Полдник	520	19,20	16,00	54,30	429,90
	Ужин					
1312/1322	Печенье	42	4,2	2,1	16,8	157,8
1226	Молоко кипяченое	208	5,8	5,2	9,8	110
	Итого за Ужин	250	10,00	7,30	26,60	267,80
	Итого за день	1975	64,45	55,40	220,75	1782,64

Примерное 10 ти дневное меню на теплый период года

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Пятница, II неделя					
	Завтрак					
548	Каша молочная манная жидкая	200	8,5	10,3	32,8	252,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9
Пром.	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05
1221	Какао на цельном молоке	180	5,1	4,6	14,6	119,7
	Итого за Завтрак	415	16,05	18,90	60,05	466,15
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	0	0	11	180
	Итого за Второй завтрак	100	0,00	0,00	11,00	180,00
	Обед					
213	Суп с клецками	200	3,2	4,9	21,2	138,1
1065	Клецки	52	2,2	1,9	11,9	71,9
671	Биточек рубленый из птицы	80	12.1	8.7	7.1	154.1
296	Картофель отварной	100	2	2,9	19,6	107,5
54-23-2020	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
Пром.	Хлеб Ржаной	50	3.3	0.5	20.1	95.0
1113	Компот из с/фруктов	180	0,4	0,1	15,4	49,4
	Итого за Обед	640	23,40	19,00	96,10	620,20
	Полдник					
588	Омлет натуральный	110	11.1	13.6	2.1	174.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9
119	Икра кабачковая	100	1,7	5,3	10,4	95,5
1221	Кофейный напиток без молока	180	0,1	0	6	25,4
	Итого за Полдник	400	15,30	19,30	31,10	356,40
	Ужин					
1312/1322	Печенье	42	4,2	2,1	16,8	157,8
1227	Кефир	208	5,8	6,6	8,5	122
	Итого за Ужин	250	10,00	8,70	25,30	279,80
	Итого за день	1805	64,75	65,90	223,55	1902,55