

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД В ДЕТСКИХ САДАХ (ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД)

Неделя: первая

Возрастная группа: с 1,6 до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
вторник							
Завтрак	Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	7,5	8,44	21,45	163,6	281
	Какао с молоком	180	2,34	0,40	23,35	106,46	508/1
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/4	1,54	3,46	9,87	58,92	120
	Итого за завтрак:	354	11,38	12,30	54,67	328,98	
Завтрак 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	532
	Итого за 2 завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
ОБЕД Полдник	Салат из свежих помидоров	30	0,28	1,54	0,92	19,13	3
	Суп картофельный с клецками	150	2,03	2,66	15,56	135,80	160
	Плов из отварной птицы	180	6,44	9,11	24,91	205,38	416
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,67	0,83	20,73	93,01	526
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Хлеб ржаной	40	1,55	0,30	13,30	62,15	123
	Итого за обед:	570	11,98	14,60	85,26	560,27	
	Печенье "Детское"	20	0,86	2,53	10,70	69,07	630
	Молоко кипяченое	180	4,90	5,00	8,20	106,70	529
	Итого за полдник:	200	5,76	7,53	18,90	175,77	
Ужин	Сырники из творога	110	11,74	10,66	14,60	212,30	330
	Соус молочный сладкий	40	1,04	2,82	6,30	48,48	452
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,00	56,20	505
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Яблоко	50	0,20	0,20	5,20	22,50	126/1
	Итого за ужин:	400	14,05	13,85	46,94	384,28	
	Итого за день:		43,67	48,38	215,9	1495,30	
			42	47	203	1400	
Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Среда							

Завтрак Завтрак 2	Каша кукурузная(пшеничная) молочная жидкая	150	7,70	4,68	23,68	172,60	279
	Кофейный напиток с молоком	180	1,79	0,04	17,80	81,96	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/4	1,54	3,46	9,87	58,92	120
	Итого за завтрак:	354	11,03	8,18	51,35	313,48	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	532
ОБЕД	Итого за 2 завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
	Салат из моркови и яблок	30	0,77	3,06	2,80	41,40	6
Полдник	Суп с рыбными консервами	150	6,44	4,41	8,51	103,38	168
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	50	7,48	10	13,3	148,78	400
	Соус томатный	30	0,32	0,01	1,12	20,08	465
	Макаронные изделия отварные	110	3,16	1,954	19,59	108,59	432
	Компот из яблок	150	0,36	0,15	9,84	43,9	521
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Итого за обед:	540	19,55	19,74	65,00	510,93	
	Блинчики с джемом	50/10	4,80	6,80	20,65	163,00	544
	Чай с молоком	180	1,17	1,09	14,12	70,56	507
	Итого за полдник:	200	5,97	7,89	34,77	233,56	
Ужин	Салат из свежих огурцов и помидоров	40	0,37	2,05	1,22	25,51	18/1
	Картофельное пюре	120	3,10	6,98	14,62	109,85	432
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,00	56,20	505
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Хлеб ржаной	40	1,55	0,30	13,30	62,15	123
	Итого за ужин:	400	6,09	9,50	49,98	298,51	
	Итого за день:		43,14	45,41	211,20	1402,48	
			42	47	203	1400	
Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность (ккал	№ рец.		
Четверг							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	5,90	9,80	17,39	180,99	277
	Какао с молоком	180	2,34	0,40	23,35	106,46	508/1
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/4	1,54	3,46	9,87	58,92	120
	Сыр	10	2,56	2,61	0,00	34,30	114
	Итого за завтрак:	354	12,34	16,27	50,61	380,67	
О Завтрак 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	532
	Итого за 2 завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
О Б к 2	Салат из белокочанной	30	0,67	3,3	1,07	37,05	17

	капусты с помидорами и огурцами						
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,50	2,36	7,05	55,62	142
	Запеканка из печени с рисом	150	11,63	7,41	37,10	271,29	410
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,67	0,83	20,73	93,01	526
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Хлеб ржаной	40	1,55	0,30	13,30	62,15	122
	Итого за обед:	540	17,03	14,36	89,09	563,92	
Полдник	Печенье "Детское"	20	0,86	2,53	10,70	69,07	630
	Чай с молоком	180	1,17	1,09	14,12	70,56	507
	Итого за полдник:	200	2,03	3,62	24,82	139,63	
Ужин	Омлет натуральный	100	6,08	10,88	6,49	148,60	311/1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,00	56,20	505
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Икра кабачковая	50	0,48	1,88	3,08	31,20	
	Яблоко	50	0,20	0,20	5,20	22,50	126/1
	Итого за ужин:	400	7,63	12,93	30,41	280,80	
	Итого за день:		39,53	47,28	205,0	1411,02	
Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность (ккал	№ рец.		
пятница							
Завтрак							
	Каша "Дружба"	150	4,02	5,56	21,56	149,70	275
	Кофейный напиток с молоком	180	1,79	0,04	17,80	81,96	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/4	1,54	3,46	9,87	58,92	120
	Итого за завтрак:	364	7,35	9,06	49,23	290,58	
Завтрак 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	532
	Итого за 2 завтрак:	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,68	30,79	16
	Свекольник	150	2,27	4,77	6,39	77,13	145
	Котлеты, биточки, шницель	50	9,50	9,85	9,00	163,90	391
	Рис припущенный	110	2,45	4,23	22,80	134,00	425
	Компот из яблок	150	0,36	0,15	9,84	43,9	521
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	123

	Хлеб ржаной	20	0,78	0,15	6,65	31,07	123/1
Полд ик	Соус томатный	30	0,32	0,01	1,12	20,08	465
	Итого за обед:	560	16,91	22,35	66,32	545,67	
	Ватрушка с творогом	50	3,11	3,66	12,62	107,30	555
Ужин	Кисель	150	1,00	0,00	21,76	91,00	517
	Итого за полдник:	230	4,11	3,66	34,38	198,30	
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	10,43	10,15	18,76	197,58	180
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,00	56,20	505
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Хлеб ржаной	20	0,78	0,15	6,65	31,07	123/1
	Итого за ужин:	400	12,28				10,47