

Примерное зимнее меню приготавливаемых блюд с 09.01.2024 по 01.03.2024

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник завтрак	Каша манная жидкая	200	5,5	10,27	30,45	236,36	181
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,6	50,4	132
	Батон с маслом	32	2,34	7,76	14,53	139,10	3
Итого/завтрак		432				425,86	
второй завтрак	Бананы	50	0,7	0,2	12	48	п/п
обед	Борщ со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98	28
	Рис отварной	100	5,82	9,74	50	298,47	304
	Огурец соленый	13	0,09	0,01	0,17	1,5	
	Рыба тушеная с овощами	60	6,7	3,47	30,32	70,88	247
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
	Компот из яблок и кураги	200	0,5	0	19,8	81	3-24
Итого/обед		613				643,43	
полдник	Вафли	30	1,47	7,8	19,2	123,9	п/п
	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89	394
Итого полдник		230				212,9	
Итого день						1330,06	
Вторник завтрак	Вермишель с сыром	200	9,29	10,01	22,71	218	204
	Какао с молоком	180	3,9	4,2	13,8	108,5	397
	Батон с маслом	32	2,34	7,76	14,53	139,10	3
Итого/завтрак		412				465,6	
второй завтрак	Сок яблочный	200	0	0	115	46	55
обед	Суп с клецками и сметаной	200	5,1	1,72	16,9	114,24	43
	Рагу овощное с курицей	150	11,91	12,02	15,95	212,6	57
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
	Кисель ягодный	200	0,08	0	22,26	89,4	383
Итого/обед		590				485,84	
полдник	Булочка домашняя	50	3,57	6,71	29,16	191,38	460

	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,6	50,4	132
Итого/полдник		250				241,78	
Итого/день:						1239,22	
Среда завтрак	Каша гречневая с молоком	200	6,98	10,4	25,0	222,38	64
	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	10,12	41,26	686
	Батон с маслом и сыром	40	6,45	7,27	17,77	162,25	
Итого/завтрак		440				425,89	
обед	Суп-пюре из картофеля	200	3,89	4,82	18,8	134,4	99
	Оладьи из печени	70	12,6	7,14	4,76	134,4	211
	Макаронны отварные	100	3,6	0,4	23,3	112	49
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
	Компот из суш.яблок и изюма	200	0,5	0	19,8	81	1-24
Итого/обед					531,4		
полдник	Сырники с повидлом	100	14,1	7,4	19,1	201,4	460
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,6	50,4	132
итого /полд.		300				251,8	
Итого/день						1209,09	
Четверг завтрак	Каша рисовая	200	5,6	8,9	25,6	205,6	185
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,6	50,4	132
	Батон с маслом	32	2,34	7,76	14,53	139,10	3
итого за завтрак		432				395,1	

Пятница завтрак	Каша ячневая	200	8,3	7,4	39,17	253,9	270
	Напиток кофейный	200	4,58	5,04	21,05	145,34	126
	Батон с маслом	32	2,34	7,76	14,53	139,10	3
итого за завтрак		432				538,34	
	Апельсины	45	0,76	0,22	6,66	39,51	118
обед	Харчо со сметаной	200	6,97	6,19	21,3	152,84	101
	Котлета запеченная	80	9,15	9,94	6,49	155,61	98
	Винегрет	60	0,97	3,11	5,04	54,91	22
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
	Компот из суш.яблок и кураги	200	0,5	0	19,8	81	4-24
итого за обед		630				513,96	
полдник	Батон с повидлом	45	2,03	3,21	11,34	127	2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,6	50,4	132
итого за полдник		245				177,4	
Итого за день:						1269,21	
Понедельник завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,07	7,82	19,4	168,71	77
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,6	50,4	132
	Батон с маслом	32	2,34	7,76	14,53	139,10	3
Итого/завтрак		382				358,21	
Второй завтрак	Яблоки сезонные	28	1,12	1,12	2,74	13,16	140
Обед	Свекольник со сметан.	200	3,74	3,54	10,18	87,78	99
	Рыба с картофелем по-русски	100	8,47	4,2	12,86	123,16	381
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
Итого/обед:	Компот из яблок и изюма	200	0,5	0	19,8	81	1-24
		540				361,54	
Полдник	Вафли	30	1,47	7,8	19,2	123,9	п/п
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,6	50,4	132
Итого/полдник		230				174,3	
Итого/день						907,21	
Вторник Завтрак	Вареники ленивые	100	17,13	15,17	17,71	276,0	204/206
	Какао с молоком	180	3,9	4,2	13,8	108,5	397

	Батон с маслом	32	2,34	7,76	14,53	139,10	3
Итого/завтрак		312				523,6	
	Апельсины	19	0,32	0,09	2,81	16,7	118
Обед	Суп гороховый	200	7,34	0,6	20,15	127,35	35
	Жаркое из курицы	200	12,6	9,8	19,4	222	489
	Кисель ягодный	200	0,08	0	22,26	89,4	383
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	122
Итого/обед		640				508,35	
Полдник	Булочка домашняя	50	4	18,5	25,5	285	460
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,6	50,4	132
Итого/полдник		250				335,4	
Итого/день						1384,05	
Среда Завтрак	Каша Геркулес	200	6,35	8,51	21,86	187	93
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,6	50,4	132
	Батон с маслом	32	2,34	7,76	14,53	139,10	3
Итого/завтрак		432				376,5	
	Бананы	50	0,7	0,2	12	48	п/п
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,81	5,33	15,35	118,2	208
	Греча отварная	100	5,7	4,82	27,45	180,34	65
	Гуляш из свинины	90	11,64	13,43	2,30	176,63	193
	Компот из ягод	200	0,21	0,044	18,01	73,25	123
	Хлеб/сухарики	40	2,64	0,48	13,36	69,6	122
Итого/обед		630				618,02	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,6	50,4	132
	Оладьи с повидлом	100	8,13	6,86	47,1	280	449
Итого/полдник		300				330,4	
Итого/день						1372,92	
Четверг Завтрак	Вермишель молочная	150	4,95	6,6	15,48	140,28	33
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,6	50,4	132
	Батон с маслом	32	2,34	7,76	14,53	139,10	3
Итого/завтрак		382				329,78	

	Яблоки сезонные	38	0,15	0,15	3,72	17,86	140
Обед	Щи со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	49,32	30
	Плов с мясом	150	12,48	8	34	151	642
	Кукуруза консервированная	20	0,4	0,2	2,74	15,8	п/п
	Кисель из брусники	200	0,08	0	22,26	89,4	383
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	122
Итого/обед		610				375,1	
Полдник	Снежок	200	5,2	5	22	154	п/п
	Печенье весовое	35	4,54	4,07	25,3	157,11	п/п
Итого/полдник		235				311,11	
Итого/день						1033,85	
Пятница Завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	6,44	7,53	25,38	192	91
	Напиток кофейный	200	4,58	5,04	21,05	145,34	126
	Батон с маслом	32	2,34	7,76	14,53	139,10	3
Итого/завтрак		432				476,44	
	Мандарины	74	0,6	0,22	9,8	39,22	
Обед	Суп с мясными фрикаделями	200	5,3	4,14	12,4	108	30
	Салат Мозаика	100	2,87	7,37	1,15	118,9	52
	Голубцы ленивые	150	5,85	5,86	7,47	106,57	92
	Компот из св.яблок с клюквой	200	0,5	0	19,8	81	10-24
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	122
Итого/обед						484,07	
Полдник	Батон с повидлом	45	2,03	3,21	11,34	127	2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,6	50,4	132
Итого/полдник		245				177,4	
Итого/день						1177,13	