

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: ОСЕНЬ

Возрастная категория: 3-7 лет

День 1							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак:			9,16	15,07	55,15	393,26	
	Каша пшеничная жидкая молочная	180,000	3,890	5,130	27,770	173,250	111
	Бутерброды с маслом сливочным	40,000	2,460	7,550	14,620	136,000	1
	Кофейный напиток с молоком	180,000	2,810	2,390	12,760	84,010	264
второй завтрак:							
	Молоко кипяченое	100,000	3,050	2,720	5,050	56,670	269
обед:			23,54	17,92	106,95	875,59	
	Салат из свеклы отварной	50,000	0,720	3,050	4,180	47,000	34
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200,000	2,240	3,020	12,300	85,540	65
	Жаркое по-домашнему (сад)	210,000	15,750	11,130	30,790	476,700	176
	Компот из сушеных фруктов	180,000	0,400	0,020	24,980	102,600	253
	Хлеб пшеничный	25,000	1,980	0,200	12,300	58,750	310
	Хлеб ржаной	50,000	2,450	0,500	22,400	105,000	311
полдник:			19,78	28,55	36,96	478,96	
	Омлет натуральный с маслом	180,000	16,220	22,520	4,030	281,250	131
	Салат из моркови	60,000	1,510	5,810	8,050	88,560	80
	Чай с сахаром	180,000	0,070	0,020	12,580	50,400	261
	Хлеб пшеничный	25,000	1,980	0,200	12,300	58,750	310
Итого за первый день:		1660,000	55,530	64,260	204,110	1804,480	

ДЕНЬ 2							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак:			7,93	10,19	70,71	409,46	
	Каша рисовая жидкая молочная	180,000	2,380	4,370	30,200	169,870	111/2
	Бутерброд с повидлом	55,000	1,370	2,160	15,160	85,800	2
	Какао с молоком	180,000	3,780	3,260	15,550	106,790	266
второй завтрак:							
	Фрукты (яблоко, груша)	100,000	0,400	0,400	9,800	47,000	248, 248/1
обед:			24,04	14,17	103,86	661,90	
	Овощи отварные с маслом (морковь)	60,000	0,660	1,300	2,590	24,500	215
	Борщ	200,000	2,980	4,240	9,880	89,720	51
	Сметана	10,000	0,260	1,500	0,360	16,200	319
	Рыба припущенная в молоке	80,000	9,930	5,650	2,290	99,510	155
	Макаронные изделия отварные	140,000	5,380	0,760	29,060	165,620	123
	Компот из сушеных фруктов	180,000	0,400	0,020	24,980	102,600	253
	Хлеб пшеничный	25,000	1,980	0,200	12,300	58,750	310
	Хлеб ржаной	50,000	2,450	0,500	22,400	105,000	311
полдник:			8,78	10,12	82,59	456,95	
	Ватрушка	70,000	4,460	2,980	44,120	222,000	283
	Фарш творожный	30,000	1,360	3,860	5,340	61,600	304
	Салат картофельный	60,000	0,910	3,060	8,250	64,200	39
	Чай с сахаром	180,000	0,070	0,020	12,580	50,400	261
	Хлеб пшеничный	25,000	1,980	0,200	12,300	58,750	310
Итого за второй день:		1625,000	40,750	34,480	257,160	1528,310	

ДЕНЬ 3							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак:			16,15	16,93	74,09	511,03	
	Каша жидкая пшеничная	180,000	4,930	5,150	30,240	184,680	111/4

	Бутерброды с сыром	50,000	4,730	6,880	14,560	139,000	3
	Молоко кипяченое	180,000	5,490	4,900	9,090	102,010	269
второй завтрак:							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200,000	1,000	0,000	20,200	85,340	268
обед:			35,80	28,77	118,45	787,59	
	Салат из свежей капусты	60,000	0,910	1,300	1,770	24,000	215/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200,000	2,840	2,260	14,480	89,540	64
	Птица тушеная	80,000	18,820	17,250	4,700	249,000	198
	Соус сметанный	30,000	0,420	1,500	1,760	22,200	241
	Каша рассыпчатая гречневая	140,000	7,980	5,740	36,060	136,500	208
	Компот из сушеных фруктов	180,000	0,400	0,020	24,980	102,600	253
	Хлеб пшеничный	25,000	1,980	0,200	12,300	58,750	310
	Хлеб ржаной	50,000	2,450	0,500	22,400	105,000	311
полдник:			21,47	15,02	88,41	492,66	
	Рагу из овощей	130,000	4,010	7,270	18,290	156,010	87
	Пирожки печеные из дрожжевого теста	30,000	15,120	6,840	43,560	213,500	279
	Фарш морковный	20,000	0,290	0,690	1,680	14,000	301
	Чай с сахаром	180,000	0,070	0,020	12,580	50,400	261
	Хлеб пшеничный	25,000	1,980	0,200	12,300	58,750	310
Итого за третий день:		1760,000	73,420	60,720	280,950	1791,280	

ДЕНЬ 4

Приём пищи	Наименование блюдо	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак:			9,76	9,65	54,68	347,49	
	Суп молочный с макаронными изделиями	180,000	5,180	4,700	16,960	130,680	68
	Бутерброд с повидлом	55,000	1,370	2,160	15,160	85,800	2
	Кофейный напиток с молоком	180,000	2,810	2,390	12,760	84,010	264
второй завтрак:							
	Фрукты (яблоко, груша)	100,000	0,400	0,400	9,800	47,000	248, 248/1
обед:			25,11	22,66	96,61	694,07	
	Салат из свеклы отварной	50,000	0,720	3,050	4,180	47,000	34
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200,000	3,100	4,260	7,920	82,520	56
	Сметана	10,000	0,260	1,500	0,360	16,200	319
	Суфле из рыбы	80,000	12,720	7,080	3,260	128,000	171
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30,000	0,620	1,570	2,130	25,200	237
	Пюре картофельное	140,000	2,860	4,480	19,080	128,800	216
	Компот из сушеных фруктов	180,000	0,400	0,020	24,980	102,600	253
	Хлеб пшеничный	25,000	1,980	0,200	12,300	58,750	310
	Хлеб ржаной	50,000	2,450	0,500	22,400	105,000	311
полдник:			35,52	23,71	57,55	586,69	
	Запеканка из творога	180,000	31,910	21,730	23,870	418,140	149
	Соус молочный (сладкий)	30,000	0,580	1,360	3,980	30,600	238
	Пюре морковное	60,000	0,980	0,400	4,820	28,800	218
	Чай с сахаром	180,000	0,070	0,020	12,580	50,400	261
	Хлеб пшеничный	25,000	1,980	0,200	12,300	58,750	310
Итого за четвёртый день:		1755,000	70,390	56,020	208,840	1628,250	

ДЕНЬ 5

Приём пищи	Наименование блюдо	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак:			11,99	17,81	58,89	443,46	
	Каша манная жидкая молочная	180,000	2,700	4,280	23,670	144,000	111/3
	Бутерброды с маслом сливочным	40,000	2,460	7,550	14,620	136,000	1
	Какао с молоком	180,000	3,780	3,260	15,550	106,790	266
второй завтрак:							
	Молоко кипяченое	100,000	3,050	2,720	5,050	56,670	269
обед:			21,58	16,08	104,78	765,49	
	Икра свекольная	60,000	2,350	4,600	12,300	100,100	47
	Нугылишуд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртское блюдо)	200,000	4,400	2,560	22,000	119,040	66
	Капуста тушеная с мясом	200,000	10,000	8,200	10,800	280,000	196
	Компот из сушеных фруктов	180,000	0,400	0,020	24,980	102,600	253
	Хлеб пшеничный	25,000	1,980	0,200	12,300	58,750	310
	Хлеб ржаной	50,000	2,450	0,500	22,400	105,000	311
полдник:			10,14	15,65	57,60	498,15	

	"Гребешок" из дрожжевого теста	100,000	7,180	14,130	30,950	365,000	285
	Салат из капусты с морковью	60,000	0,910	1,300	1,770	24,000	215/1
	Чай с молоком	180,000	0,070	0,020	12,580	50,400	263
	Хлеб пшеничный	25,000	1,980	0,200	12,300	58,750	310
Итого за пятый день:		1580,000	43,710	49,540	221,270	1707,100	

ДЕНЬ 6

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак:			12,83	14,22	57,90	407,38	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	180,000	5,600	6,950	24,930	180,900	107
	Бутерброд с повидлом	55,000	1,370	2,160	15,160	85,800	2
	Кофейный напиток с молоком	180,000	2,810	2,390	12,760	84,010	264
второй завтрак:							
	Молоко кипяченое	100,000	3,050	2,720	5,050	56,670	269
обед:			33,52	29,19	123,87	892,27	
	Салат из свеклы отварной	50,000	0,720	3,050	4,180	47,000	34
	Борщ с капустой и картофелем	200,000	3,160	4,280	11,340	96,720	52
	Сметана	10,000	0,260	1,500	0,360	16,200	319
	Тефтели мясные (1-й вариант)	80,000	11,820	13,240	15,620	228,000	187
	Пюре из бобовых с маслом	140,000	12,730	6,400	32,690	238,000	120
	Компот из сушеных фруктов	180,000	0,400	0,020	24,980	102,600	253
	Хлеб пшеничный	25,000	1,980	0,200	12,300	58,750	310
	Хлеб ржаной	50,000	2,450	0,500	22,400	105,000	311
полдник:			5,72	2,81	41,34	205,85	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста	70,000	1,400	0,700	3,500	15,400	279
	Фарш картофельный с луком	30,000	0,630	1,220	4,920	33,300	303
	Салат из свежей моркови с сахаром	100,000	1,640	0,670	8,040	48,000	218
	Чай с сахаром	180,000	0,070	0,020	12,580	50,400	261
	Хлеб пшеничный	25,000	1,980	0,200	12,300	58,750	310
Итого за шестой день:		1555,000	52,070	46,220	223,110	1505,500	

ДЕНЬ 7

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак:			9,84	16,84	61,59	439,41	
	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	180,000	3,200	5,630	21,620	149,620	111/1
	Бутерброды с маслом сливочным	40,000	2,460	7,550	14,620	136,000	1
	Какао с молоком	180,000	3,780	3,260	15,550	106,790	266
второй завтрак:							
	Фрукты (яблоко, груша)	100,000	0,400	0,400	9,800	47,000	248, 248/1
обед:			20,88	19,52	123,18	751,51	
	Морковь припущенная	60,000	1,500	5,810	8,050	88,560	80
	Суп картофельный с крупой (пшено) на мясном бульоне	200,000	1,740	2,280	11,440	73,200	62
	Тефтели рыбные тушеные	80,000	8,120	3,370	8,540	96,800	167
	Соус сметанный	30,000	0,420	1,500	1,760	22,200	241
	Картофель отварной	140,000	4,270	5,840	33,710	204,400	76
	Компот из сушеных фруктов	180,000	0,400	0,020	24,980	102,600	253
	Хлеб пшеничный	25,000	1,980	0,200	12,300	58,750	310
	Хлеб ржаной	50,000	2,450	0,500	22,400	105,000	311
полдник:			29,14	19,47	62,93	542,95	
	Пудинг из творога с рисом	180,000	26,510	17,890	34,070	403,200	147
	Соус молочный (сладкий)	30,000	0,580	1,360	3,980	30,600	238
	Чай с сахаром	180,000	0,070	0,020	12,580	50,400	261
	Хлеб пшеничный	25,000	1,980	0,200	12,300	58,750	310
Итого за седьмой день:		1680,000	59,860	55,830	247,700	1733,870	

ДЕНЬ 8

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак:			16,98	17,61	69,01	501,85	
	Каша вязкая гречневая	180,000	5,760	5,830	25,160	175,500	106/1
	Бутерброды с сыром	50,000	4,730	6,880	14,560	139,000	3
	Молоко кипяченое	180,000	5,490	4,900	9,090	102,010	269

второй завтрак:							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150,000	1,000	0,000	20,200	85,340	268
обед:			26,23	24,83	114,42	902,19	
	Салат из свежей капусты	60,000	0,910	1,300	1,770	24,000	215/1
	Пуштыешыд на курином бульоне	200,000	3,920	3,200	9,040	80,260	63
	Суфле из птицы	80,000	8,000	11,940	3,650	266,980	206
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30,000	0,620	1,570	2,130	25,200	237
	Макаронные изделия отварные с маслом	140,000	7,950	6,100	38,150	239,400	124
	Компот из сушеных фруктов	180,000	0,400	0,020	24,980	102,600	253
	Хлеб пшеничный	25,000	1,980	0,200	12,300	58,750	310
	Хлеб ржаной	50,000	2,450	0,500	22,400	105,000	311
полдник:			27,99	22,37	66,88	580,75	
	Сырники с морковью	180,000	25,360	20,790	38,020	441,000	144
	Соус молочный (сладкий)	30,000	0,580	1,360	3,980	30,600	238
	Чай с молоком	180,000	0,070	0,020	12,580	50,400	263
	Хлеб пшеничный	25,000	1,980	0,200	12,300	58,750	310
Итого за восьмой день:		1740,000	71,200	64,810	250,310	1984,790	

ДЕНЬ 9							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак:			9,76	15,09	64,72	436,21	
	Каша вязкая манная	180,000	4,090	4,750	27,540	169,200	106
	Бутерброды с маслом сливочным	40,000	2,460	7,550	14,620	136,000	1
	Кофейный напиток с молоком	180,000	2,810	2,390	12,760	84,010	264
второй завтрак:							
	Фрукты (яблоко, груша)	100,000	0,400	0,400	9,800	47,000	248, 248/1
обед:			26,18	16,76	98,00	649,34	
	Салат картофельный	50,000	0,760	2,550	6,880	53,500	39
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (сад)	200,000	3,370	1,200	5,870	47,620	67
	Голубцы "Уралочка" (удмуртское блюдо)	190,000	16,800	10,790	23,810	259,670	191
	Соус томатный	30,000	0,420	1,500	1,760	22,200	235
	Компот из сушеных фруктов	180,000	0,400	0,020	24,980	102,600	253
	Хлеб пшеничный	25,000	1,980	0,200	12,300	58,750	310
	Хлеб ржаной	50,000	2,450	0,500	22,400	105,000	311
полдник:			14,11	24,70	35,25	419,35	
	Омлет с морковью	180,000	11,200	20,830	5,350	253,800	135
	Салат из свеклы отварной	60,000	0,860	3,650	5,020	56,400	34
	Чай с сахаром	180,000	0,070	0,020	12,580	50,400	261
	Хлеб пшеничный	25,000	1,980	0,200	12,300	58,750	310
Итого за девятый день:		1670,000	50,050	56,550	197,970	1504,900	

ДЕНЬ 10							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак:			12,54	12,71	50,92	368,42	
	Суп молочный с рисом	180,000	4,340	4,570	15,160	119,160	69
	Бутерброд с повидлом	55,000	1,370	2,160	15,160	85,800	2
	Какао с молоком	180,000	3,780	3,260	15,550	106,790	266
второй завтрак:							
	Молоко кипяченое	100,000	3,050	2,720	5,050	56,670	269
обед:			25,37	19,68	99,32	679,00	
	Икра свекольная	50,000	1,180	2,300	6,150	50,050	47
	Щи из свежей капусты (мясной бульон)	200,000	1,360	3,860	5,340	61,600	55
	Сметана	10,000	0,260	1,500	0,360	16,200	319
	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	80,000	13,080	4,200	2,340	100,000	159
	Картофель в молоке	140,000	4,660	7,100	25,450	184,800	77
	Компот из сушеных фруктов	180,000	0,400	0,020	24,980	102,600	253
	Хлеб пшеничный	25,000	1,980	0,200	12,300	58,750	310
	Хлеб ржаной	50,000	2,450	0,500	22,400	105,000	311
полдник:			10,30	8,71	83,94	464,15	
	Сдоба обыкновенная	100,000	6,240	4,720	52,300	282,000	290
	Капуста тушеная	100,000	2,010	3,770	6,760	73,000	228
	Чай с сахаром	180,000	0,070	0,020	12,580	50,400	261
	Хлеб пшеничный	25,000	1,980	0,200	12,300	58,750	310
Итого за десятый день:		1555,000	48,210	41,100	234,180	1511,570	

Итого за весь период:	16580	565,19	529,53	2325,6	16700,05	
Среднее значение за период	1658,000	56,519	52,953	232,560	1670,005	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13.980	28.759	57.260		