

Примерное меню

Рацион: 3-7лет(В-О)

 День: 1
 Неделя: 1

 Сезон:
 Возрастная катег

 Весна 2019 г
 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая	205	43	38	32	224	1	160
	Кофейный напиток с молоком	180	4	4	16	116	2	392
	Батон нарезной	30	2		10	55		420
	Сыр порционный(н)	15	6	1		8		
Итого за Завтрак			55	43	58	348	2	
Завтрак2								
	Сок	100			16	70	2	408
Итого за Завтрак2					16	70	2	
Обед								
	Огурец свежий	40		2	1	27	5	
	Суп картофельный с бобовыми	250	50	30	140	153	1	82
	Шницель из говядины	70	15	13		177		255
	Макаронные изделия отварные	150	8	9	48	202		306
	Компот из смородины черной	200			14	56		402
	Хлеб ржаной	50	2		12	59		421
Итого за Обед			75	54	214	674	1	
Полдник								
	Фрукт()	140						
	Вафли	35	1	2	11	67		409
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	120	3	405
Итого за Полдник			7	8	20	187	3	
Ужин								
	Рагу из овощей	220	3	4	21	232	3	91
	Соус молочный к блюдам(1-й вариант)	30			1	7		333
	Чай с молоком(2в)	200	3	3	19	120	1	386
	Хлеб пшеничный	40	2		10	55		420
Итого за Ужин			6	7	41	359	4	
Итого за день			75	72	270	1938	3	

Рацион: 3-7лет(В-О)

День: 2

Сезон: Весна 2019 г

Неделя: 1

Возрастная катег

3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Запеканка из творога	120	18	4	12	261	1	195
	Молоко сгущенное	30	2	3	1	37		346
	Какао с молоком(1-й вариант)	200	4	4	25	148	1	387
	Батон нарезной	30	2		10	55		420
Итого за Завтрак			24	12	38	357	2	
Завтрак2								
	Сок	100			16	70	2	408
Итого за Завтрак2					16	70	2	
Обед								
	Винегрет овощной	60	1	2	3	36	3	33
	Суп крестьянский с крупой	250	2		9	245	1	65
	Рагу из птицы	180	18	20	22	336	1	258
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			12	48		394
	Хлеб ржаной	50	2		12	59		421
Итого за Обед			23	22	58	524	5	
Полдник								
	Кефир	200	8	3	12	114	1	406
	Булочка домашняя	60			14	55		429
Итого за Полдник			8	3	26	169	1	
Ужин								
	Рыба, запеченная под молочным соусом с гарниром	150	3	7	11	217	8	89
	Картофельное пюре	120						
	Чай с лимоном	180	3	3	16	102	1	383
	Хлеб пшеничный	40	2		10	55		420
Итого за Ужин			6	10	27	219	9	
Итого за день			68	62	265	1860	19	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 3-7лет(В-О)

День: 3

Сезон: Весна 2019 г

Неделя: 1

Возрастная катег 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет с зеленым горошком	155	17	21	7	283	2	189
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	18	129	2	392
	Сыр порционный(н)	15		1		11		
	Батон нарезной	30	2		10	55		420
Итого за Завтрак			21	26	25	423	4	
Завтрак2								
	Сок	100			16	70	2	408
Итого за Завтрак2					16	70	2	
Обед								
	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	2	3	38	1	40
	Суп-пюре из разных овощей	250	30	10	320	223	1	78
	Плов из отварной говядины	220	17	21	2	265	1	288
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		399
	Хлеб ржаной	50	2		12	59		421
Итого за Обед			50	33	352	645	3	
Полдник								
	Фрукт	140	3			103		1.03
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	120	3	405
	Булочка российская	60			14	55		432
Итого за Полдник			9	10	23	278	3	
Ужин								
	Морковная запеканка	220	4	7	29	199	1	101
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	30			2	7		394
	Чай с молоком(2в)	200	3	4	22	136	2	386
	Хлеб пшеничный	40	2		10	55		420
Итого за Ужин			7	11	53	342	3	
Итого за день			87	80	253	1988	10	

Рацион: 3-7лет(В-О)

День: 4

Сезон: Весна 2019 г

Неделя: 1

Возрастная катег

3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	205	4	10	13	159	2	168
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4	4	18	129	2	125
	Повидло фруктове	20		1		11		498
	Батон нарезной	30	2		10	55		420
Итого за Завтрак			8	15	31	299	4	
Завтрак2								
	Сок	100			16	70	2	408
Итого за Завтрак2					16	70	2	
Обед								
	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	70	1	3	4	44	2	43
	Суп картофельный с рыбой	250	3	2	20	109	1	64
	Суфле рыбное с горбушей	70	10	12	2	158		109.01
	Рис отварной	130	4	6	39	226	3	303
	Компот из апельсинов с яблоками	200			26	111	3	401
	Хлеб ржаной	50	2		12	59		421
Итого за Обед			20	23	103	707	9	
Полдник								
	Йогурт	200	8	3	12	114	1	12.01
	Шанежка с картофелем	50			12	46		460
Итого за Полдник			8	3	24	160	1	
Ужин								
	Капуста тушеная(н)	160	8	9	48	302		306
	Биточки из говядины	70	15	13		177		255
	Чай с лимоном	200	3	3	16	102	1	383
	Хлеб пшеничный	40	2		10	55		420
Итого за Ужин			26	25	64	581	1	
Итого за день			62	66	238	1917	18	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 3-7лет(В-О)

День: 5

Сезон: Весна 2019 г

Неделя: 1

Возрастная катег 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Пудинг из творога паровой	150	28	10	11	301	1	199
	Молоко сгущенное	30	2	3	1	37		346
	Кофейный напиток с молоком	180	4	4	18	129	2	392
	Масло сливочное	10		1		7		401
	Батон нарезной	30	2		10	55		420
Итого за Завтрак			36	18	40	529	3	
Завтрак2								
	Сок	100			16	70	2	408
Итого за Завтрак2					16	70	2	
Обед								
	Салат овощной с зеленым горошком	60	10	2	1	27	1	39
	Свекольник	250	3		20	99	1	70
	Рулет из говядины с яйцом(паровой)	70	11	14	7	326	1	263
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4	6	26	177	3	323
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		399
	Хлеб ржаной	50	2		12	59		421
Итого за Обед			30	22	81	748	6	
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	120	3	405
	Фрукт	140	3			103		1.03
	Печенье	35	9	7	32	227		136.01
Итого за Полдник			18	23	41	450	3	
Ужин								
	Колбаски детские (сосиски) отварные	70	5	8	15	128		97
	Соус томатный	50						
	Макаронные изделия отварные	100	5	8	22	187	1	311
	Чай с сахаром	200			12	48		382
	Хлеб пшеничный	40	2		10	55		420
Итого за Ужин			37	16	34	438	1	
Итого за день			121	79	280	2235	15	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 3-7лет(В-О)

День: 7

Сезон: Весна 2019 г

Неделя: 2

Возрастная катег 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет с зеленым горошком	200	22	27	9	365	2	189
	Какао с молоком(1-й вариант)	200	4	4	25	148	1	387
	Батон нарезной	30	2		10	55		420
	Повидло фруктове	20		1		11		498
Итого за Завтрак			26	32	34	524	3	
Завтрак2								
	Сок	100			16	70	2	408
Итого за Завтрак2					16	70	2	
Обед								
	Салат из свеклы с солеными огурцами	60		2	1	27	1	38
	Бульон из кур прозрачный	250	5	2	24	136	1	52
	Гренки	10			2	12		58
	Курица в соусе с томатом	70	20	24	4	316	2	295
	Картофельное пюре	130	4	5	23	153	3	317
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			12	48		394
	Хлеб ржаной	50	2		12	59		421
Итого за Обед			31	33	78	751	7	
Полдник								
	Кефир	200	8	3	12	114	1	406
	Сдоба обыкновенная	60			14	55		436
Итого за Полдник			8	3	26	169	1	
Ужин								
	Суфле из моркови с творогом(паровое)	120	26	7	18	241	1	203
	Чай с сахаром	200			12	48		382
	Хлеб пшеничный	40	2		10	55		420
Итого за Ужин			32	14	63	422	1	
Итого за день			97	82	287	1936	17	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 3-7лет(В-О)

День: 8

Сезон: Весна 2019 г

Неделя: 2

Возрастная катег

3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная пшеничная жидкая	205	8	9	36	254	1	161
	Кофейный напиток с молоком	180	4	4	16	116	2	392
	Сыр порционный(н)	15	50	1		11		
	Батон нарезной	30	2		12	50		420
Итого за Завтрак			64	14	52	431	3	
Завтрак2								
	Сок	100			16	70	2	408
Итого за Завтрак2					16	70	2	
Обед								
	Огурец свежий	40			1	8	1	416
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	2	11	170	1	62
	Жаркое по-домашнему	200	17	17	18	295	2	100.01
	Компот из апельсинов с яблоками	200			26	111	2	401
	Хлеб ржаной	50	2		12	59		421
Итого за Обед			21	19	68	543	6	
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	120	3	405
	Коржик молочный	70	10	20	20	177	1	435
	Фрукт	140	3		40	103		1.03
Итого за Полдник			19	26	69	400	4	
Ужин								
	Запеканка капустная	220	3	5	20	236	5	99
	Соус сметанный	30		4	6	5		340
	Чай с молоком(2в)	180	3	3	19	122	1	386
	Хлеб пшеничный	40	2		10	55		420
Итого за Ужин			6	8	39	363	6	
Итого за день			48	57	278	1857	16	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 3-7лет(В-О)

День: 9

Сезон: Весна 2019 г

Неделя: 2

Возрастная катег 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	205	13	28	12	224	1	160
	Чай с сахаром	200			12	48		382
	Батон нарезной	30	2		10	50		420
	Повидло фруктове	18		1		11		498
Итого за Завтрак			15	29	34	333	1	
Завтрак2								
	Сок	100			16	70	2	408
Итого за Завтрак2					16	70	2	
Обед								
	Салат картофельный с зеленым горошком	40		2	4	138	2	42
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2		34	171	2	74
	Фрикадельки рыбные	60	10	11	4	271	2	
	Рис отварной	130	2	2	32	178	2	91
	Соус томатный	30		2	5	6		
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		399
	Хлеб ржаной	50	2		12	59		421
Итого за Обед			16	15	106	877	8	
Полдник								
	Йогурт	200	8	3	12	114	1	12.01
	Булочка молочная	60			17	166	1	431
Итого за Полдник			8	3	29	180	2	
Ужин								
	Пудинг из творога с рисом	100	1	8	6	103		
	Молоко сгущенное	30	6	4	16	157	3	314
	Чай с лимоном	200	3	4	22	136	2	384
	Хлеб пшеничный	40	2		10	55		420
Итого за Ужин			9	16	54	396	3	
Итого за день			48	63	239	1856	17	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 3-7лет(В-О)

День: 10

Сезон: Весна 2019 г

Неделя: 2

Возрастная катег 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	205	4	10	13	159	2	162
	Кофейный напиток с молоком	180	4	4	16	116	2	392
	Масло сливочное	5		2		3		401
	Батон нарезной	30	2		10	55		420
Итого за Завтрак			8	16	39	333	4	
Завтрак2								
	Сок	100			16	70	2	408
Итого за Завтрак2					16	70	2	
Обед								
	Салат из свеклы с чесноком	40		3	1	31	1	23.02
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	9	9	4	224	1	82
	Картофельная запеканка с мясом	220	3	5	122	349	1	103.02
	Соус молочный к блюдам(1-й в)	30		2	3	7		333
	Напиток из шиповника	200			15	56		409
	Хлеб ржаной	50	2		12	59		421
Итого за Обед			14	19	157	726	3	
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	120	3	405
	Пряник	35	9	7	32	227		136.03
	Фрукт	140	3		10	103		1.03
Итого за Полдник			18	13	51	450	3	
Ужин								
	Рагу из птицы	60	2	2	10	71	1	
	Чай с молоком(2в)	200	3	3	2	102	1	383
	Хлеб пшеничный	40	2		10	55		420
Итого за Ужин			7	5	22	228	2	
Итого за день			47	53	285	1807	14	

Итого за период	720	700	250	19242	50	
Среднее значение за период	72.00	70.00	250.00	1943.00		
Нома	73.00	69.00	275.00	1963.00	5.00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от нормы	99	101	91	99		

Составил _____ Старцева Р.Р

Утвердил _____