

Примерное 2-х недельное меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1- 1 день							
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	120	4,53	4,44	29,05	173,43	N 194
	Чай с сахаром	180			13,46	53,89	N 263
	Печенье	25	1,87	2,95	18,62	103,65	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5		10	42,24	N 399
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2,02	2,22	13,6	82,6	N 80
	Соль	5					
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,48	9,85	10,09	167,16	N 305
	Капуста тушеная	120	2,48	3,89	11,32	90,1	N 336
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,53	0,12	28,28	116,16	N 241
	Хлеб ржаной	50	3,28	0,6	17,03	82,3	N 700
Полдник	Каша геркулесовая молочная жидкая	180	5,99	7,78	24,52	148,2	N 93
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,9	9,07	101,91	N 400
	Хлеб пшеничный	35	2,56	0,77	17,61	90,71	N 701
Итого за 1 день		1435	38,71	37,52	202,66	1252,35	
2 день							
Завтрак 1	Каша гречневая молочная жидкая	180	6,16	6,66	30,22	205,53	N 91
	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,88	17,7	107,22	N 253
	Хлеб пшеничный	35	2,56	0,77	17,61	90,72	N 701
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,06	33	N 6
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5		10	42,24	N 399
Обед	Рассольник домашний	200	1,67	4,07	11,81	90,6	N 75
	Сметана	5	0,07	0,25	0,28	3,7	N 354
	Соль	5					
	Котлеты из говядины	70	13,55	14,25	11,98	230,44	N 161
	Пюре картофельное	130	0,98	0,9	17,33	83,71	N 206
	Кисель из концентрата	180	0,04		13,07	52,43	N 233
	Хлеб ржаной	50	3,28	0,6	17,03	82,3	N 700
Полдник	Сырники из творога	120	22,43	15,21	13,68	280,75	N 231
	Повидло	35	0,12		22,75	87,5	
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,9	9,07	101,91	N 400
	Хлеб пшеничный	35	2,56	0,77	17,61	90,72	N 701
Итого за 2 день		1500	62,16	54,88	210,2	1582,77	
3 день							

Завтрак 1	Каша пшённая молочная жидкая	200	7,37	7,97	25,73	145,68	N 96
	Какао с молоком	180	3,67	3,18	15,82	106,98	N 397
	Хлеб пшеничный	35	2,56	0,77	17,61	90,72	N 701
	Повидло	10	0,04		6,5	25	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3,04	2,72	5,04	56,61	N 400
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,08	11,62	94,6	N 63
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18		N 1
	Соль	5					
	Плов из птицы	180	32,09	34,81	32,08	569,92	N 150
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,53	0,12	28,28	116,16	N 241
	Хлеб ржаной	50	3,28	0,6	17,03	82,3	N 700
Полдник	Биточки рыбные запечёные	70	10,72	6,68	7,2	131,9	N 134
	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,82	3,14	5,14	51,96	N 22
	Чай с сахаром	180			13,46	53,89	N 263
	Хлеб пшеничный	35	2,56	0,77	17,61	90,72	N 701
Итого за 3 день		1490	69,64	65,59	203,3	1616,45	
4 день							
Завтрак 1	Каша "Дружба"молочная жидкая	180	3,56	6,16	18,38	143,39	N 84
	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,88	17,7	107,22	N 253
	Хлеб пшеничный	35	2,56	0,77	17,61	90,72	N 701
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,06	33	N 6
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5		10	42,24	N 399
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,37	3,91	6,79	67,8	N 67
	Сметана	5	0,07	0,25	0,28	3,7	N 354
	Соль	5					
	Котлеты рыбные любительские	70	8,71	6,8	4,62	114,65	N 135
	Пюре картофельное	130	0,98	0,9	17,33	83,71	N 206
	Кисель из концентрата	180	0,04		13,07	52,43	N 233
	Хлеб ржаной	50	3,28	0,6	17,03	82,3	N 700
Полдник	Запеканка из творога	120	21,05	14,46	20,58	296,39	N 237
	Соус молочный сладкий	40	1,06	2,14	6,54	49,64	N 224
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,9	9,07	101,91	N 400
	Хлеб пшеничный	35	2,56	0,77	17,61	90,72	N 701
Итого за 4 день		1505	53,98	48,16	176,67	1359,81	
5 день							
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,26	5,53	17,89	142,29	N 44
	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,88	17,7	107,22	N 253
	Хлеб пшеничный	35	2,56	0,77	17,61	90,72	N 701
	Повидло	10	0,04		6,5	25	

Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5		10	42,24	N 399
Обед	Суп-пюре из картофеля	250	4,88	6,03	23,52	167,98	N 99
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	15	1,87	0,24	11,41	55,23	N 115
	Соль	5					
	Биточки рубленые из птицы	70	8,95	9,47	6,07	145,49	N 306
	Пюре из гороха	130	11,85	4,63	28,57	203,36	N 108
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,53	0,12	28,28	116,18	N 241
	Хлеб ржаной	50	3,28	0,6	17,03	82,3	N 700
Полдник	Яйца вареные	55	6,98	6,32	0,38	86,63	N 213
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,5	4,92	46,26	N 34
	Чай с сахаром	180			13,46	53,89	N 263
	Булочка домашняя	45	5,19	7,87	41,23	256,56	N 274
	Хлеб пшеничный	35	2,56	0,77	17,61	90,72	N 701
Итого за 5 день		1560	58,18	47,72	262,18	1712,07	
Неделя 2 - 6 день							
Завтрак 1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	150	6,85	5,6	36,83	225,33	N 186
	Чай с сахаром	180			13,46	53,89	N 263
	Печенье	25	1,87	2,95	18,62	103,65	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5		10	42,24	N 399
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,1	4,26	12,9	106,58	N 81
	Соль	5					
	Биточки рубленые из птицы	70	8,95	9,47	6,07	145,49	N 306
	Рагу из овощей	130	1,38	7,15	8,65	104,47	N 137
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,53	0,12	28,28	116,18	N 241
	Хлеб ржаной	50	3,28	0,6	17,03	82,3	N 700
Полдник	Каша пшеничная молочная жидкая	200	2,84	6,65	9,51	109,44	N 91
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,9	9,07	101,91	N 400
	Хлеб пшеничный	35	2,56	0,77	17,61	90,71	N 701
Итого за 6 день		1455	38,34	42,47	188,03	1282,18	
7 день							
Завтрак 1	Каша пшённая молочная жидкая	180	6,63	7,17	23,16	131,11	N 96
	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,88	17,7	107,22	N 253
	Хлеб пшеничный	35	2,56	0,77	17,61	90,71	N 701
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,06	33	N 6
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5		10	42,24	N 399
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,94	10,18	82	N 57
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18		N 1
	Соль	5					
	Жаркое по-домашнему с птицей	200	20,02	5,43	15,96	192,67	N 276
	Кисель из концентрата	180	0,04		13,07	52,43	N 233

	Хлеб ржаной	50	3,28	0,6	17,03	82,3	N 700
Полдник	Запеканка из творога с морковью	120	13,99	12,34	28,53	280,77	N 238
	Соус молочный сладкий	40	1,06	2,14	6,54	49,64	N 224
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,08	7,56	84,92	N 400
	Хлеб пшеничный	35	2,56	0,77	17,61	90,72	N 701
Итого за 7 день		1445	59,56	44,49	185,19	1319,73	
8 день							
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,64	6,46	28,85	139,37	N 98
	Какао с молоком	180	3,67	3,18	15,82	106,99	N 397
	Хлеб пшеничный	35	2,56	0,77	17,61	90,72	N 701
	Повидло	10	0,04		6,5	25	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3,04	2,72	5,04	56,61	N 400
Обед	Суп из овощей	200	6,82	8,94	9,06	144,03	N 35
	Соль	5					
	Птица тушеная	60	10,59	9,7	2,64	140,24	N 301
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03	N 355
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,53	4,44	29,05	173,43	N 194
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,53	0,12	28,28	116,18	N 241
	Хлеб ржаной	50	3,28	0,6	17,03	82,3	N 700
Полдник	Котлеты рыбные	70	10,72	6,68	7,2	131,91	N 134
	Салат из свеклы	60	0,86	3,66	5,02	56,34	N 33
	Чай с сахаром	180			13,46	53,89	N 263
	Хлеб пшеничный	35	2,56	0,77	17,61	90,72	N 701
Итого за 8 день		1495	54,37	49,54	205,28	1431,77	
9 день							
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная жидкая	180	5,99	7,78	24,52	148,2	N 93
	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,88	17,7	107,22	N 253
	Хлеб пшеничный	35	2,56	0,77	17,61	90,72	N 701
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,06	33	N 6
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5		10	42,24	N 399
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	N 76
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18		N 1
	Соль	5					
	Щицель рыбный натуральный	70	1,47	4,61	7,57	77,55	N 146
	Пюре картофельное	130	0,98	0,9	17,33	83,71	N 206
	Кисель из концентрата	180	0,04		13,07	52,43	N 233
	Хлеб ржаной	50	3,28	0,6	17,03	82,3	N 700
Полдник	Сырники из творога	120	22,43	15,21	13,68	280,75	N 231
	Повидло	35	0,12		22,75	87,5	
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,9	9,07	101,91	N 400
	Хлеб пшеничный	35	2,56	0,77	17,61	90,72	N 701

Итого за 9 день		1500	49,98	46,88	201,45	1374,86	
10 день							
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	200	6,16	7,14	31,13	213,49	N 90
	Какао с молоком	180	3,67	3,18	15,82	106,98	N 397
	Хлеб пшеничный	35	2,56	0,77	17,61	90,72	N 701
	Повидло	10	0,04		6,5	25	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5		10	42,24	N 399
Обед	Суп картофельный	200	1,32	4,47	7,31	74,8	N 78
	Соль	5					
	Кнели из птицы с рисом	70	10,28	13,08	3,92	174,52	N 177
	Капуста тушеная	130	2,48	3,89	11,32	90,1	N 336
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,53	0,12	28,28	116,18	N 241
	Хлеб ржаной	50	3,28	0,6	17,03	82,3	N 700
Полдник	Яйца вареные	55	6,98	6,32	0,38	86,63	N 213
	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	4,62	54,96	N 45
	Чай с сахаром	180			13,46	53,89	N 263
	Ватрушка с повидлом	50	5,91	2,2	34,93	183,01	N 279
	Хлеб пшеничный	35	2,56	0,77	17,61	90,72	N 701
Итого за 10 день		1520	47,07	46,24	219,93	1485,54	
Итого за весь период		14905	531,99	483,49	2054,89	14417,52	
Среднее значение за период		1490,5	53,2	48,35	205,49	1441,75	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,69	3,35	14,25		