

Сводное типовое меню

Список рационов: 3-7 сад весна/лето

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	3-7 сад весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак	Масло порциями	10		7		66	
завтрак	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
завтрак	Каша овсяная (геркулес) жидкая молочная	200	4	6	24	166	
2 завтрак	Компот из изюма	100			14	57	
обед	Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	3	5	51	12
обед	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед	Сметана	5		1		8	
обед	Каша вязкая гречневая	140	4	5	20	137	
обед	Гуляш из отварного мяса	70	9	7	2	110	
обед	Щи	180	1	4	6	61	13
Уплотненный полдник	Салат из свёклы с изюмом и курагой	50					
			1	3	7	58	4
Уплотненный полдник	Кекс Детский	100					
			6	18	50	388	
Уплотненный полдник	Чай с лимоном	200					
					14	58	3
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	20					
			2		10	47	
Уплотненный полдник	Соль	4					
Итого		1 599	37	56	238	1 620	33

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	3-7 сад весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная	200	4	6	31	193	
завтрак	Чай с молоком	180	3	3	14	92	
завтрак	Повидло	20			11	42	
завтрак	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед	Нугылышды (Суп с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	200	4	4	22	119	5
обед	Рыба, тушенная в сметанном соусе	70	9	5	39	97	2
обед	Рис отварной	150	4	5	37	210	
обед	Компот из изюма	180			25	103	
обед	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненный полдник	Макароны отварные с сыром	200					
			12	13	30	332	
Уплотненный полдник	Кукуруза консервированная	60					
			2	1	14	71	
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	15					
			1		7	35	
Уплотненный полдник	Чай без сахара	180	10	2	2	70	17

Уплотненн ый полдник	Соль	4					
Итого		1 659	55	39	289	1 631	74

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	3-7 сад весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Какао с молоком	190	4	3	16	113	2
завтрак	Масло порциями	10		7		66	
завтрак	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
завтрак	Каша рисовая жидкая молочная	190	3	5	32	179	
2 завтрак	Компот из кураги	100			14	57	
обед	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	3	5	51	12
обед	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед	Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед	Пюре гороховое с маслом	150	14	7	35	255	
обед	Биточки рубленые из птицы	70	6	6	4	100	
обед	Суп с макаронными изделиями	200	2	4	13	97	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	100	18	12	13	232	
Уплотненный полдник	Соус молочный (сладкий)	30	1	1	4	31	
Уплотненный полдник	Чай без сахара	200	11	3	2	78	18
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненный полдник	Соль	4					
Итого		1 599	67	51	218	1 623	32

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	3-7 сад весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Кофейный напиток с молоком сгущенным	190	3	2	20	108	
завтрак	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
завтрак	Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак	Каша вязкая молочная Дружба	200	6	8	28	201	2
2 завтрак	Соки яблочный	100	1		10	43	2
обед	Компот из кураги	180			25	103	
обед	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед	Сметана	5		1		8	
обед	Пюре картофельное	140	3	4	19	129	17
обед	Омлет паровой с мясом	70	9	7	1	110	
обед	Рассольник ленинградский	190	2	4	13	92	6
обед	Икра кабачковая	40		2	2	28	2
Уплотненный полдник	Суп молочный с рисом	200	5	5	17	132	1
Уплотненный полдник	Булочка российская	90	6	7	50	290	
Уплотненный полдник	Чай без сахара	180	10	2	2	70	17
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник	Соль	4					
Итого		1 719	55	45	245	1 623	47

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	3-7 сад весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Чай с лимоном	200			14	58	3
завтрак	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
завтрак	Масло порциями	10		7		66	
завтрак	Каша манная жидкая молочная	200	3	5	26	160	
2 завтрак	Компот из изюма	100			14	57	
обед	Сметана	5		1		8	
обед	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед	Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед	Салат из горошка зеленого консервированного	50	15	3	3	42	6
обед	Макаронные изделия отварные	150	9	7	41	257	
обед	Суфле из рыбы	70	11	6	3	112	
обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1	4	9	74	7
Уплотненный полдник	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	60	5	7	5	108	39
Уплотненный полдник	Ватрушка с повидлом (дрожжи сухие)	90	6	4	57	285	
Уплотненный полдник	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	17
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненный	Соль	4					
Итого		1 579	66	46	246	1 625	72

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	3-7 сад весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Какао с молоком	200	4	4	17	119	2
завтрак	Масло порциями	10		7		66	
завтрак	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	200	4	5	33	192	
2 завтрак	Компот из кураги	100			14	57	
обед	Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
обед	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед	Салат из солёных огурцов с луком	60		3	1	34	4
обед	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1	2	2	25	
обед	Запеканка картофельная с	160	13	8	36	268	22
обед	Суп картофельный с клецками	200	2	3	11	78	4
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	80	1	4	6	66	7
Уплотненный полдник	Печенье	40	3	7	27	180	
Уплотненный полдник	Чай без сахара	200	11	3	2	78	18
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник	Соль	4					
Уплотненный	Яйцо отварное	40	5	5		63	

Итого	1 644	52	52	235	1 623	57
-------	-------	----	----	-----	-------	----

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	3-7 сад весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	93	1
завтрак	Повидло	10			6	21	
завтрак	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
завтрак	Каша вязкая молочная Дружба	200	6	8	28	201	2
2 завтрак	Сок яблочный	100					
			1		10	43	2
обед	Кабачковая икра	60	1	3	5	47	6
обед	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед	Компот из кураги	190			26	108	
обед	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9	7	41	257	
обед	Биточки рыбные Сказка (удмуртское блюдо)	80	12	5	8	125	3
обед	Щи по - Уральски	200					
			2	4	6	64	9
Уплотненный полдник	Салат картофельный	80					
			1	4	11	86	1
Уплотненный полдник	Пирожки печёные с мясом и луком	90					
			12	6	33	229	
Уплотненный полдник	Чай без сахара	190					
			11	2	2	74	17
Уплотненный полдник	Соль	4					
Уплотненный	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Итого		1 674	66	42	248	1 621	41

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	3-7 сад весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Чай с сахаром	200			14	56	
завтрак	Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак	Хлеб пшеничный	30			15	71	
завтрак	Каша пшеничная жидкая	200	5	6	34	205	
2 завтрак	Компот из кураги	100			14	57	
обед	Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	6
обед	Плов из птицы	190	19	18	32	367	1
обед	Суп с клецками	200					
			2	3	11	78	4
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с яблоками	100					
			14	11	13	188	1
Уплотненный полдник	Повидло	20					
					11	42	
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	20					
			2		10	47	
Уплотненный полдник	Чай без сахара	180					
			10	2	2	70	17
Уплотненный полдник	Соль	4					
Уплотненный	Печенье	20	1	3	14	90	
Итого		1 584	62	50	233	1 621	29

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	3-7 сад весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Каша вязкая гречневая	180	6	6	25	176	
завтрак	Молоко кипяченое	190	6	5	10	108	3
завтрак	Масло порциями	10		7		66	
завтрак	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
2 завтрак	Компот из сушеных фруктов	100			14	57	
обед	Уха со взбитым яйцом	180	4	3	10	84	12
обед	Каша перловая вязкая	130	3	4	19	117	
обед	Тефтели мясные	70	10	7	12	155	1
обед	Компот из изюма	180			25	103	
обед	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед	Хлеб ржаной	40					
			2		18	84	
Уплотненн ый полдник	Рагу из овощей	150					
			3	6	15	130	21
Уплотненн ый полдник	Гребешок из дрожжевого теста	80					
			6	11	25	292	
Уплотненн ый полдник	Хлеб пшеничный	20					
			2		10	47	
Уплотненн ый полдник	Чай без сахара	180					
			10	2	2	70	17
Уплотненн	Соль	4					
Итого		1 574	56	51	215	1 631	54

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	3-7 сад весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Чай с лимоном	200			14	58	3
завтрак	Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак	Хлеб пшеничный	30					
			2		15	71	
завтрак	Каша пшенная жидкая	200	4	6	31	193	
2 завтрак	Компот из изюма	100			14	57	
обед	Компот из кураги	180			25	103	
обед	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед	Сметана	5		1		8	
обед	Хлеб пшеничный	30					
			2		15	71	
обед	Салат из квашеной капусты с луком	60					
			1	3	5	51	12
обед	Макаронные изделия отварные с маслом	150					
			9	7	41	257	
обед	Рыба, тушенная с овощами	70	7	3	3	73	3
обед	Борщ	200					
			1	4	10	82	8
Уплотненн ый полдник	Омлет натуральный с маслом	100					
			9	13	2	156	
Уплотненн ый полдник	Чай без сахара	200					
			11	3	2	78	18
Уплотненн ый полдник	Соль	4					
Уплотненн ый полдник	Хлеб пшеничный	20					
			2		10	47	
Уплотненн ый полдник	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	60					
			5	7	5	108	39
Уплотненн	Печенье	20	1	3	14	90	
Итого		1 679	58	53	224	1 623	83
Итого всего		16 321	574	484	2 392	16 241	523
Среднее		1 632,1	57,4	48,4	239,2	1 624,1	52,3