

Сводное типовое меню

Список рационов: 1-3 года осень/зима корпус 2

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	1-3 года осень/зима корпус 2						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
завтрак	Масло порциями	5		4		33	
завтрак	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	150	3	5	18	125	
2 завтрак	Компот из кураги	100			14	57	
обед	Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед	Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед	Соус молочный (для подачи к блюду)	20		1	1	17	
обед	Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	135	12	8	17	185	17
обед	Нугылишыд (Суп с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	180	4	3	20	107	4
обед	Икра свекольная	40	1	2	5	40	3
Уплотненн ый полдник	Пюре картофельное	110	2	4	15	101	13
Уплотненн ый полдник	Салат из белокочанной капусты	40		1	3	24	7
Уплотненн ый полдник	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненн ый полдник	Печенье	20	1	3	14	90	
Уплотненн ый полдник	Чай с сахаром	180			13	50	
Итого		1 435	34	34	204	1 243	45

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	1-3 года осень/зима корпус 2						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
завтрак	Повидло	20			11	42	
завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная	150	4	4	25	154	
2 завтрак	Сок яблочный	100	1		10	43	2
обед	Компот из изюма	180			25	103	
обед	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед	Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед	Пюре картофельное	110	2	4	15	101	13
обед	Суфле из рыбы	60	10	5	2	96	
обед	Борщ со сметаной	180	1	4	9	74	7
обед	Салат из солёных огурцов с луком	40		2	1	22	3
Уплотненн ый полдник	Салат из моркови и яблок	60	1	3	5	49	4
Уплотненн ый полдник	Чай без сахара	180	7	2	1	47	14
Уплотненн ый полдник	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненн ый полдник	Гребешок из дрожжевого теста	80	6	11	25	292	
Итого		1 433	41	38	182	1 305	44

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	1-3 года осень/зима корпус 2						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Чай с молоком	180	3	3	14	92	
завтрак	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
завтрак	Масло порциями	5		4		33	
завтрак	Каша пшенинная жидкая молочная	150	3	4	23	144	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед	Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед	Хлеб ржаной	20	1		9	42	
обед	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед	биточки рубленые из птицы	50	4	5	3	71	1
обед	Щи со сметаной	180	1	4	6	61	13
обед	Макаронные изделия отварные с маслом	110	6	5	30	188	
обед	салат из свеклы и моркови	40	1	4	3	52	4
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5	5	17	131	1
Уплотненный полдник	Сдоба обыкновенная	80	5	4	42	226	
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненный полдник	Чай без сахара	180	7	2	1	47	14
Итого		1 658	53	53	222	1 390	83

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	1-3 года осень/зима корпус 2						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
завтрак	Сыр порциями	5	1	1		18	
завтрак	Каша вязкая молочная Дружба	160	5	6	22	161	2
2 завтрак	Сок яблочный	100	1		10	43	2
обед	Чай с сахаром	180			13	50	
обед	Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед	Картофель отварной	110	1	2	11	67	10
обед	Биточки рыбные с овощами запеченные	60	7	6	10	127	10
обед	Суп с клецками	180	2	2	10	70	3
обед	Салат из квашеной капусты с луком	40	1	2	3	34	8
Уплотненный полдник	Сырники из творога	80	15	10	9	187	
Уплотненный полдник	Молоко сгущеное	20	2		11	52	
Уплотненный полдник	Компот из изюма	180			25	103	
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	60	1	4	5	57	6
Итого		1 444	46	36	185	1 268	42

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	1-3 года осень/зима корпус 2						Витамин С
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
завтрак	Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
завтрак	Масло порциями	5		4		33	
завтрак	Каша манная жидкая молочная	150					
			2	4	20	120	
2 завтрак	Компот из кураги	100			14	57	
обед	Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед	Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед	Капуста, тушеная с мясом	110	5	4	5	140	11
обед	Рассольник со сметаной	180	2	4	12	87	5
обед	Салат картофельный	40	1	2	6	43	
Уплотненный полдник	Макароны отварные с сыром	110					
			7	7	17	183	
Уплотненный полдник	Чай без сахара	180					
			7	2	1	47	14
Уплотненный полдник	Кукуруза консервированная	40					
			2	1	9	48	
Уплотненный полдник	Печенье	20					
			1	3	14	90	
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	15					
			1		7	35	
Итого		1 388	37	35	179	1 256	31

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	1-3 года осень/зима корпус 2						Витамин С
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
завтрак	Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	2
завтрак	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
завтрак	Масло порциями	5		4		33	
завтрак	Каша вязкая гречневая	150	5	5	21	146	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед	Компот из свежих яблок	180			21	86	2
обед	Соус молочный (для подачи к блюду)	20		1	1	17	
обед	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед	Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед	Запеканка картофельная с печенью	120	10	6	27	201	16
обед	Борщ со сметаной	180	1	4	9	74	7
Уплотненный полдник	Салат Космос (удмуртское блюдо)	60					
			4	9	3	107	28
Уплотненный полдник	Сдоба обыкновенная	80					
			5	4	42	226	
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	15					
			1		7	35	
Уплотненный полдник	Чай без сахара	180					
			7	2	1	47	14
Итого		1 348	43	41	183	1 278	119

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	1-3 года осень/зима корпус 2						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
завтрак	Сыр порциями	5	1	1		18	
завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная	160	4	5	27	164	
2 завтрак	Сок яблочный	100	1		10	43	2
обед	Чай с сахаром	180			13	50	
обед	Сметана	4		1		6	
обед	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед	Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед	Рис отварной	110	3	4	27	154	
обед	Рыба, тушенная с овощами	60	6	3	2	63	2
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	4	6	61	13
обед	Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	38	4
Уплотненный полдник	Салат из моркови	60	1		6	35	3
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	80	14	10	11	186	
Уплотненный полдник	Молоко сгущенное	20	2		11	52	
Уплотненный полдник	Печенье	20	1	3	14	90	
Уплотненный полдник	Компот из изюма	180			25	103	
Итого		1 452	43	35	201	1 304	25

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	1-3 года осень/зима корпус 2						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
завтрак	Масло порциями	5		4		33	
завтрак	Каша овсяная (геркулес) жидкая молочная	160	3	5	19	133	
2 завтрак	Молоко кипяченое	100	3	3	5	57	1
обед	Компот из кураги	180			25	103	
обед	Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед	Пюре картофельное	110	2	4	15	101	13
обед	Кнели куриные с рисом	60	13	10	4	157	
обед	Суп картофельный с клецками	180	2	2	10	70	3
обед	Салат из белокочанной капусты	40		1	3	24	7
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	60	1	4	5	57	6
Уплотненный полдник	Яйцо отварное	20	3	2		32	
Уплотненный полдник	Чай без сахара	180	7	2	1	47	14
Уплотненный полдник	Пирожки с капустой	60	3	4	14	111	1
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Итого		1 424	47	44	157	1 224	46

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	1-3 года осень/зима корпус 2						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Чай с молоком	180	3	3	14	92	
завтрак	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
завтрак	Сыр порциями	5	1	1		18	
завтрак	Каша пшениная жидкая молочная	150					
			3	4	23	144	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед	Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед	Сметана	4		1		6	
обед	Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед	Макаронные изделия отварные с маслом	110					
			6	5	30	188	
обед	Гуляш из отварного мяса	50					
			6	5	2	79	
обед	Борщ со сметаной	180	1	4	9	74	7
обед	Салат из белокочанной капусты	40		1	3	24	7
Уплотненный полдник	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	60					
			5	7	5	108	39
Уплотненный полдник	Омлет натуральный с маслом	80					
			7	10	2	125	
Уплотненный полдник	Чай без сахара	180					
			7	2	1	47	14
Уплотненный полдник	Печенье	20					
			1	3	14	90	
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	15					
			1		7	35	
Итого		1 428	46	46	177	1 331	117

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	1-3 года осень/зима корпус 2						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
завтрак	Масло порциями	5		4		33	
завтрак	Каша манная жидкая молочная	160					
			2	4	21	128	
2 завтрак	Сок яблочный	100					
			1		10	43	2
обед	Пюре картофельное	110	2	4	15	101	13
обед	Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед	Чай с сахаром	180			13	50	
обед	Тефтели мясные	60	9	6	10	133	
обед	Суп с рыбными фрикадельками	180					
			6	2	11	86	7
обед	Салат из горошка зеленого консервированного	40					
			12	2	3	33	4
Уплотненный полдник	Ватрушка с повидлом	60					
			4	3	38	190	
Уплотненный полдник	Салат Космос (удмуртское блюдо)	50					
			3	7	3	90	23
Уплотненный полдник	Компот из изюма	180					
					25	103	
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	20					
			2		10	47	
Итого		1 399	49	34	205	1 278	50
Итого всего		14 409	439	396	1 895	13 063	602
Среднее		1 440,9	43,9	39,6	189,5	1 306,3	60,2