

Меню приготавливаемых блюд

Неделя первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет


Утверждаю:  
 Директор МБОУ ЦО № 8  
 Т. Н. Матвеевская

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>неделя 1</b>							
день 1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом и сахаром	180	3,12	2,13	22,34	124,88	199
завтрак	Чай с молоком	180	2,67	0,09	8,56	89	413
	Бутерброд со сливочным маслом	50/10	4,95	9,49	21,38	152,94	1
итого за завтрак		420	10,74	11,71	52,28	366,82	
2 завтрак	Сок для детского питания	100		2,68	2,1	11,01	92 329
обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,55	1,3	29,9	20
	Суп картофельный с перловой крупой на мясном бульоне	180	2,76	2,71	14,86	102,6	86
	Жаркое по - домашнему	220	12,2	8,47	44,16	298	292
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	24,99	101,7	394
	Хлеб ржаной	50	3,16	9,44	18,28	170	879
итого за обед		680	18,95	23,188	103,59	702,2	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	Омлет с морковью	150	14,35	14,1	6,85	325	231
	Ацидофилин	180	5,4	1,8	7,2	67	420
	Печенье	20	1,44	1,8	53,95	125,1	604
	Груши	80	0,4	0,3	10,3	46	386
итого полдник		430	21,59	18	78,3	563,1	
<b>итого за день</b>		<b>1630</b>	<b>53,96</b>	<b>54,998</b>	<b>245,18</b>	<b>1724,12</b>	
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
<b>неделя 1</b>							
день 2	Каша жидкая манная с сахаром	180	2,06	0,26	18,29	86,88	199
завтрак	Какао с молоком	180	1,67	2,19	15,82	87	414
	Бутерброд с маслом и сыром	50/6/15	7,1	9,73	22	187	3
итого за завтрак		431	10,83	12,18	56,11	360,88	
2 завтрак	Сок для детского питания	100		2,68	2,1	11,01	92 329
обед	Салат из вареной свеклы с растительным маслом	50	0,72	1,05	2,18	26,95	34
	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	180	2,39	2,83	20,01	108,2	87
	Печень по - строгановски	70	6,27	6,02	12,97	147,18	104
	Каша рассыпчатая гречневая(гарнир)	130	6,01	5,02	29,54	120,25	330
	Компот из апельсинов	180	0,41	0,09	20,59	102	392
	Хлеб ржаной	50	3,16	9,44	18,28	170	879
итого за обед		660	18,96	24,45	103,57	674,58	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	Запеканка овощная	150	9,76	10,89	41	298	169
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,24	
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420
	Вафли	30	1,84	1,99	29,19	126,7	600
	Мандарин	80	0,63	0,14	15,65	66	389
итого полдник		470	17,87	19,02	94,8	602,94	
<b>итого за день</b>		<b>1661</b>	<b>50,34</b>	<b>57,75</b>	<b>265,49</b>	<b>1730,4</b>	
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
<b>неделя 1</b>							
день 3	Каша овсяная(геркулес) молочная вязкая с сахаром	180	3,08	1,31	18,06	129	182
завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	1,19	12,76	78,75	414
	Бутерброд со сливочным маслом	50/10	4,95	9,49	21,38	152,94	1
итого за завтрак		420	10,84	11,99	52,2	360,69	
2 завтрак	Сок для детского питания	100		2,68	2,1	11,01	92 329
обед	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	46,85	55
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	180	1,25	1,52	6,11	61,02	73
	Котлета рыбная запеченная	70	8,82	2,85	5,94	84,88	271
	Соус молочный	30	0,62	1,58	2,12	25,14	368
	Каша рассыпчатая рисовая (гарнир)	130	3,12	3,06	35,54	176,41	330
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417
	Хлеб ржаной	50	3,16	9,44	18,28	170	879
итого за обед		690	18,68	21	92,09	643,3	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	Сырники творожные	150	10,32	10,15	43,84	318	245
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	10,98	10,46	369
	Молоко кипяченое	180	3,48	2,88	9,07	102	420
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,16	9,44	28,28	170	878
	Яблоко	80	0,4	0,3	10,3	46	386
итого полдник		470	17,94	24,13	102,47	646,46	
<b>итого за день</b>		<b>1680</b>	<b>50,14</b>	<b>59,22</b>	<b>257,77</b>	<b>1742,45</b>	
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
<b>неделя 1</b>							
неделя 1			белки	жиры	углеводы		

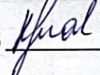


день 4	Каша гречневая жидкая с сахаром	180	3,12	2,13	22,34	124,88	199
завтрак	Чай с молоком	180	2,67	0,09	7,56	89	413
	Бутерброд со сливочным маслом	50/10	4,95	9,49	21,38	152,94	1
итого за завтрак		420	10,74	11,71	51,28	366,82	
2 завтрак	Сок для детского питания	100	2,68	2,1	11,01	92	329
обед	Суп картофельный на курином бульоне	180	1,69	2,04	19,98	102,9	83
	Суфле куриное	70	10,98	9,87	20,4	285,6	327
	Соус молочный	30	0,62	1,58	2,12	25,14	368
	Капуста тушеная	130	2,4	3,1	20,8	107,63	354
	Компот из яблок	180	0,15	0,15	21,49	87,84	390
	Хлеб ржаной	50	3,16	9,44	18,28	170	879
итого за обед		640	19	26,18	103,07	779,11	
уплотненный полдник с включением блюда ужина	Макаронь отварные с маслом	130	4,76	6,65	27,86	143,41	219
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,48	3,6	3,13	41,8	10
	Ряженка	180	6,55	4,5	7,56	92	420
	Пирожок с повидлом	50	2,88	3,27	27,78	133	437
	Апельсины	80	0,63	0,14	15,65	66	389
итого полдник		490	16,3	18,16	81,98	476,21	
итого за день		1650	48,72	58,15	247,34	1714,14	
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
неделя 1			белки	жиры	углеводы		
день 5	Каша пшеничная молочная жидкая с сахаром	180	3,92	0,43	15	120,4	199
завтрак	Какао с молоком	180	1,67	2,19	15,82	87	414
	Бутерброд со сливочным маслом	50/10	4,95	9,49	21,38	152,94	1
итого за завтрак		420	10,54	12,11	52,2	360,34	
2 завтрак	Сок для детского питания	100	2,68	2,1	11,01	92	329
обед	Икра кабачковая	50	0,8	0,15	5,13	51,67	57
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	180	2,31	3,53	12,81	103,8	63
	Картофельная запеканка с печенью	160	12,01	6,25	29,73	212,8	308
	Соус молочный	30	0,62	1,58	2,12	25,14	368
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	24,99	101,7	394
	Хлеб ржаной	50	3,16	9,44	18,28	170	879
итого за обед		650	19,3	20,968	93,06	665,11	
уплотненный полдник с включением блюда ужина	Пудинг из творога запеченный	150	12,1	14,95	42,45	383,5	249
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	10,98	10,46	369
	Йогурт питьевой	180	5,4	2,8	7,2	90	420
	Сушки	20	0,25	2,94	15,32	130,1	604
	Банан	80	0,1	0,5	21	51	386
итого полдник		460	18,43	22,55	96,95	665,06	
итого за день		1630	50,95	57,728	253,22	1782,51	

Составлено:

медицинская сестра диетическая  Шмакова Н. Н.

Ответственные:

заместитель директора по Д. Р. учебный корпус № 5  Крюкова Е. А.