

Меню приготавливаемых блюд

Неделя вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Утверждаю:


директор МБОУ ЦО № 8

Н. Матвейская


прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2							
день 6	Каша рисовая молочная жидкая с маслом и сахаром	180	3,12	2,13	22,34	124,88	199
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	10,88	12,81	56,48	356,57	
2 завтрак	Сок для детского питания	100		2,68	2,1	11,01	92 329
обед	Суп картофельный с перловой крупой на мясном бульоне	180	2,76	2,5	13,62	82,6	86
	Котлета рубленая мясная запеченная	70	9,37	7,86	12,47	174	299
	Овощи в молочном соусе	150	3,09	0,66	26,25	110,95	350
	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		630	18,79	20,55	91,21	639,55	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	0,72	3,05	6,33	43,7	37
	Омлет натуральный	150	15,04	6,11	40,1	301,76	229
	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		490	22,8	21,78	94,08	663,46	
итого за день		1640	55,15	57,24	252,78	1751,58	
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
неделя 2							
день 7	Каша жидкая манная с сахаром	180	2,06	0,26	18,29	86,88	199
завтрак	Чай с молоком	180	2,67	0,09	8,56	89	413
	Бутерброд с сыром	50/6/15	7,1	9,73	22	187	3
итого за завтрак		431	11,83	10,08	48,85	362,88	
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
	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	180	2,39	2,83	12,01	98,2	87
	Котлета рыбная запеченная	70	8,82	2,85	5,94	84,88	271
	Картофельное пюре	130	2,66	4,16	27,75	118,95	339
	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		660	18,53	21,598	94,4	620,58	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	Ленивые вареники	150	16,02	16,7	25,57	312,4	169
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	10,98	10,46	369
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420
	Вафли	30	1,84	1,99	29,19	126,7	600
	Груши	80	0,4	0,3	10,3	46	386
итого полдник		470	24,06	24,85	83,24	585,56	
итого за день		1661	57,1	58,628	237,5	1661,02	
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
неделя 2							
день 8	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		360	10,54	12,11	52,2	360,34	
2 завтрак	Сок для детского питания	100		2,68	2,1	11,01	92 329
обед	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,48	3,6	3,13	41,8	10
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	180	1,25	1,52	6,11	61,02	73
	Макароны отварные с маслом	130	4,76	6,65	27,86	143,41	219
	Оладьи из печени	70	8,5	1,12	15,01	160	282
	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		660	19,3	22,48	91,88	664,07
уплотненный полдник с включением блюд ужина	Пудинг рисовый	200	10,3	12,72	30,98	307	209
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	10,98	10,46	369
	Ацидофилин	180	5,4	1,8	7,2	67	420
	Сушки	20	0,25	2,94	15,32	130,1	604
	Апельсины	80	0,63	0,14	15,65	66	389
итого полдник		510	17,16	18,96	80,13	580,56	
итого за день		1630	49,68	55,65	235,22	1696,97	
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
неделя 2							
день 2			белки	жиры	углеводы		

день 9	Суп молочный с кукурузной крупой	180	2,76	1,25	17,15	122,24	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	10,52	11,93	51,29	353,93	
2 завтрак	Сок для детского питания	100	2,68	2,1	11,01	92	329
обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	1,51	1,29	14,99	62,82	91
	Котлеты рубленые из птицы	70	10,6	6,25	18,72	189,87	322
	Соус молочный	30	0,62	1,58	2,12	25,14	368
	Капуста тушеная	130	2,4	3,1	20,8	107,63	354
	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		640	18,9	21,91	93,58	634,46	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	Творожная запеканка	150	10,69	9,79	30,98	303,75	251
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	10,98	10,46	369
	Ряженка	180	6,55	4,5	7,56	92	420
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,16	9,44	28,28	170	878
	Мандарин	80	0,63	0,14	15,65	66	389
итого полдник		470	21,61	25,23	93,45	642,21	
итого за день		1630	53,71	61,17	249,33	1722,6	
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
неделя 2			белки	жиры	углеводы		
день 10	Каша овсяная(геркулес) молочная вязкая с сахаром	180	3,08	1,31	18,06	129	182
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	10,7	10,89	48	370,94	
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
	Рыба припущенная	70	10,29	3,22	6,71	84	259
	Картофель отварной со сливочным маслом	130	2,48	3,5	19,95	123,37	336
	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	19,45	19,93	83,47	634,84	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	Оладьи с повидлом	130/20	11	16,92	63,22	364,09	432
	Йогурт питьевой	180	5,4	2,8	7,2	90	420
	Сушки	20	0,25	2,94	15,32	130,1	604
	Яблоко	80	0,4	0,3	10,3	46	386
итого полдник		430	17,05	22,96	96,04	630,19	
итого за день		1610	49,88	55,88	238,52	1727,97	

Составлено:

медицинская сестра диетическая  Шамова Н. Н.

Ответственные:

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