

меню дошкольной группы сезон осень-зима

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.1	6.9	29	202.7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	400	8.9	14.7	50.1	368.4
	Второй завтрак					
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
	Итого за Второй завтрак	150	4.4	4.8	7.1	88.8
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	80	11.2	2.1	6.9	91.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	Итого за Обед	735	25.4	19.8	82.9	612.1
	Полдник					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	50	1.4	1.7	38.7	175.1
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Полдник	250	2.4	1.9	58.9	261.7
	Итого за день	1535	41.1	41.2	199	1331
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	150	6.2	7.6	28.2	206.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	410	9.1	8.2	63.6	364.6
	Второй завтрак					
20	витаминный напиток "Витошка"	100	0	0	8.8	35.3
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	15	0.4	0.5	11.6	52.5
	Итого за Второй завтрак	115	0.4	0.5	20.4	87.8
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-12м	Плов с курицей	150	20.4	6.1	24.9	236
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Обед	655	31.5	16.2	84.3	608.4
	Полдник					
54-6т	Сырники	100	19.6	5.7	16.4	195.8

54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
	Итого за Полдник	300	23.5	8.6	27.6	281.8
	Итого за день	1480	64.5	33.5	195.9	1342.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-18к	Суп молочный с рисом	200	4.9	4.5	18.4	133.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	450	12.3	15.8	46.8	378.2
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5
	Обед					
54-4с	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-8м	Тефтели из говядины паровые	80	10.9	9.5	6.7	156
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	700	28	24.1	86.7	676.9
	Полдник					
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Корж молочный	50	3	10.9	26.9	217.4
	Итого за Полдник	250	3.2	11	39.1	268
	Итого за день	1500	45	51.4	193.6	1417.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	400	19.2	22.6	27.6	390.4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	100	0.3	0.2	16.3	68.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.7	0.6	26.1	112.6
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-5.1р	Котлета рыбная с морковью (минтай)	80	9.9	3.4	4	85.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	740	22.5	20.9	82.6	608.2
	Полдник					
Пром.	Булочка с абрикосом	60	4	1.2	33.5	160.7

Пром.	Сок морковный	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	Итого за Полдник	260	6.2	1.4	58.7	272.1
	Итого за день	1600	48.6	45.5	195	1383.3
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	400	10.3	15.1	45.1	357
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Итого за Второй завтрак	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-12м	Плов с курицей	150	20.4	6.1	24.9	236
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	650	30	15.4	87.2	606.8
	Полдник					
19	кисель с витаминами Витошка"	200	0	0	21.8	87.4
Пром.	Булочка с кунжутом	70	5.4	1.7	37.4	186.2
	Итого за Полдник	270	5.4	1.7	59.2	273.6
	Итого за день	1470	50.8	36	199.8	1324.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	445	12.8	12.1	46.3	345.8
	Второй завтрак					
20	витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Второй завтрак	300	0.4	0.4	27.5	115
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	665	30.4	15.8	95.1	644.9
	Полдник					
Пром.	Сок морковный	200	2.2	0.2	25.2	111.4
Пром.	Корж молочный	50	3	10.9	26.9	217.4

	Итого за Полдник	250	5.2	11.1	52.1	328.8
	Итого за день	1660	48.8	39.4	221	1434.5
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.1	6.9	29	202.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	405	13.8	12.9	53.4	385.5
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	80	10.2	3.3	4.9	89.8
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
19	кисель с витаминами Витошка"	200	0	0	21.8	87.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	760	22.6	22.8	79.1	612.6
	Полдник					
Пром.	Булочка с повидлом	60	4.8	8.4	33.6	229.2
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
	Итого за Полдник	260	10.6	14.8	43	347.6
	Итого за день	1525	48.5	51	196.5	1440.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	420	16.4	18.7	27.4	342.7
	Второй завтрак					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	15	0.4	0.5	11.6	52.5
Пром.	Бифидок 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
	Итого за Второй завтрак	115	3.8	3	17.1	110.6
	Обед					
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	665	26.1	23.9	74.9	619.7
	Полдник					
Пром.	сдоба обыкновенная	60	4.9	3.2	32.9	179.8
Пром.	Сок морковный	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	Итого за Полдник	260	7.1	3.4	58.1	291.2

	Итого за день	1460	53.4	49	177.5	1364.2
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-4к	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	150	5.3	6.6	35.7	223.6
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	Итого за Завтрак	400	8.4	10.7	58.8	366
	Второй завтрак					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за Второй завтрак	200	5.8	5	8.4	101.8
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
20	витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	725	28	21.1	87	650.4
	Полдник					
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	100	15.3	7.2	10.2	166.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
	Итого за Полдник	300	20	10.7	22.7	267.3
	Итого за день	1625	62.2	47.5	176.9	1385.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.7	4.8	15.9	129.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	455	15.7	12.6	42.9	347.8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	150	0.5	0.3	24.5	102.3
	Итого за Второй завтрак	150	0.5	0.3	24.5	102.3
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-1г	Макаронные отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	80	10.2	3.3	4.9	89.8
54-2соус	Соус белый основной	30	0.8	1.1	1.3	18.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	700	24.6	15.4	92.1	605.6
	Полдник					
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	60	4	1.2	33.5	160.7
	Итого за Полдник	260	9.8	7.6	42.9	279.1

	Итого за день	1565	50.6	35.9	202.4	1334.8
--	----------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------