

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 лет

Итоговая стоимость за выбранные дни: 21 019,21

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1 завтрак	Каша ячневая на стущенном молоке	200	32	57	178,8	1355	261
	Кофейный напиток с молоком стущенным	180	2,58	1,752	18,6	100,8	396
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	0,06	0,02	9,9	40	107
	Итого за завтрак	415	34,64	58,772	207,3	1496,8	
завтрак № 2	Сок фруктовый	180	0,101	0,144	19,008	86,4	408
	Итого за завтрак № 2	180	0,101	0,144	19,008	86,4	
обед	Компот из кураги и изюма	180	0,223	0	15,296	62,087	239
	Хлеб пшеничный (порционнo)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	001
	КРУПА ПЕРЛОВАЯ СТАРНАЯ С МАСЛОМ	130	6,796	4,799	30,444	192,046	385
	Хлеб ржано-пшеничный (порционнo)-бородинский	50	3,65	0,65	17,75	94,5	002
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	16,2	13,2	11,03	228	290
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	80	15,42	12,41	3,96	189	277
	Итого за обед	715	44,189	31,281	90,155	823,383	
полдник	МОЛОКО КИЛЯЧНОЕ	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	609
	Итого за полдник	220	8,48	8,8	38,93	268,8	
ужин							



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108	0	13,896	56,016	457
	Хлеб пшеничный (порционно)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	001
	Салат "Веснушка"	60	3,06	3,06	7,56	60,6	31
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,616	13,231	1,17	81,447	311
	Итого за ужин	365	13,684	16,516	34,301	255,813	
Итого за день		1895	101,094	115,516	389,594	2931,196	
Стоимость дня 148,82							
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ГРЕЧЕВАЯ	200	5,08	5,5	31,42	195,48	157
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	8,075	12,189	12,42	191,649	492
	Итого за завтрак	425	16,825	20,879	59,65	494,129	
завтрак № 2							
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,036	0	22,284	84,78	349
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,33	0,975	1,365	15,69	419
	Хлеб пшеничный (порционно)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	001
	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)-бородинский	50	3,65	0,65	17,75	94,5	002
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ	250	39,57	29,08	54,92	640	57
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,075	6,36	14,085	145,29	441
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	5,66	3,55	13,49	145	15

Присл пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Котлеты рыбные (из филе минтая)	80	10,328	2,037	5,382	80,291	54
	Итого за обед	825	64,549	42,877	140,951	1263,301	
полдник							
	ПРЯНИК	40	2,4	1,84	30,4	144	10
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Итого за полдник	220	7,88	6,72	39,47	246	
ужин							
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108	0	13,896	55,016	457
	Икра кабачковая (для детского питания)	40	0,76	3,56	3,08	47,2	150
	Хлеб пшеничный (порционно)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	001
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	165	17,93	11,73	33,34	311	292
	Итого за ужин	410	20,638	15,515	61,991	471,966	
Итого за день		1980	110,352	86,391	311,872	2522,396	
Стоимость дня							
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	БУТЕРБРОД с джемом	45	2,038	2,48	22,55	127,637	109
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая	200	6	6,85	28,54	199,8	233
	Итого за завтрак	425	10,888	11,75	65,45	418,437	
завтрак № 2							
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	56	118
	Итого за завтрак № 2	100	1,5	0,5	21	96	
обед							
	РАССОЛЬНИК "ДОМАШНИЙ"	250	0,565	1,51	3,243	28,92	81

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	СОУС ОСНОВНОЙ	30	0,168	1,235	1,188	15,572	520
	Гречка отварная	150	5,635	4,685	29,724	187,5	302
	Котлеты, биточки, шницели	80	7,783	9,189	8,172	165,943	456
	Сок фруктовый	180	0,101	0,144	19,038	86,4	408
	Хлеб пшеничный (порционно)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	001
	Хлеб ржанопшеничный (порционно)- бородинский	50	3,65	0,65	17,75	94,5	002
	Итого за обед	765	20,822	17,639	90,76	637,585	
Полдник							
	КЕФИР	180	5,22	5,76	7,2	106,2	251
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	4,609	4,737	31,78	187,834	467
	Итого за полдник	250	9,829	10,497	38,98	294,034	
Ужин							
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,075	5,94	24,18	162	125
	Хлеб пшеничный (порционно)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	001
	Компот из ягод замороженных(вишня)	180	0,18	0,09	9,63	39,6	491
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	5,66	3,55	13,49	145	15
	Итого за ужин	415	10,615	9,805	58,975	404,35	
Итого за день		1955	53,854	50,191	275,165	1850,406	
Стоимость дня		351,38					
Неделя 1							
День 6							
завтрак							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	5,54	6,88	32,62	214,6	234
	Какао со густым молоком	180	3,15	3,06	20,07	120,06	54-8гн-20:20

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	8,075	12,189	12,42	191,649	492
	Итого за завтрак	425	16,765	22,129	65,11	526,309	
завтрак № 2							
	Плоды свежие (апельсин)	120	1,08	0,24	9,72	51,6	118
	Итого за завтрак № 2	120	1,08	0,24	9,72	51,6	
обед							
	Хлеб пшеничный (порционно)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	001
	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)-бородинский	50	3,65	0,65	17,75	94,5	002
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	210	15,792	13,908	183,6	2606,4	376
	Салат "Веснушка"	60	3,06	3,06	7,56	60,6	31
	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,5	0,03	14,9	62	482
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,69	2,88	16,72	103,65	173
	Итого за обед	775	27,592	20,753	252,205	2984,9	
полдник							
	БУЛОЧКА «ДОРОЖНАЯ»	70	3,955	8,144	30,415	211,167	470
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Итого за полдник	250	9,435	13,024	39,485	313,167	
ужин							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с стущеным молоком	100	18,195	13,465	21,177	182,353	223
	Хлеб пшеничный (порционно)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	001
	ЧАЙ СЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	Итого за ужин	305	20,215	13,71	43,052	281,103	
Итого за день		1875	75,087	69,856	409,572	4157,079	
Стоимость дня							
Неделя 1							

18 905,53

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 5							
завтрак							
	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	5,3	6,68	27,62	191,6	226
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	0,06	0,02	9,9	40	107
	Итого за завтрак	415	5,48	6,72	47,72	272,6	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	180	0,101	0,144	19,008	86,4	408
	Итого за завтрак № 2	180	0,101	0,144	19,008	86,4	
обед							
	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,82	6,82	6,46	94,2	23
	СОУС ОСНОВНОЙ	30	0,168	1,236	1,188	16,572	520
	КОТЛЕТЫ КУРИНАЯ	80	12,27	7,9	8,51	154	307
	Хлеб пшеничный (порционный)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	001
	Компот из ягод замороженных (клюква)	180	0,18	0,09	9,63	39,6	491
	сул картофельный с крупной гречневой	250	2,18	2,84	14,29	92	100
	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)-бородинский	50	3,65	0,65	17,75	94,5	002
	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	380
	Итого за обед	825	25,468	24,861	81,653	656,622	
полдник							
	Сушка	30	32,1	0,36	21,375	101,7	12
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Итого за полдник	210	37,58	5,24	30,445	203,7	
ужин							
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ И МОРКОВИ	60	0,96	3,66	3,54	51	8
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108	0	13,896	56,016	457

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб пшеничный (порционно)	25	1,9	0,225	11,575	57,75	001
	Плов из отварного мяса	210	15,12	15,624	35,448	342,72	330
	Итого за ужин	475	18,088	19,509	64,559	507,486	
Итого за день		2105	85,717	56,474	243,385	1726,808	
Стоимость дня 171,50							
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	каша манная молочная жидкая, на сгущенном молоке	200	6,049	4,371	30,869	187,025	160
	Какао со стущенным молоком	180	3,15	3,05	20,07	120,05	54-8НН-2020
	БУТЕРБРОДС МАСЛОМ	35	0,06	0,02	9,9	40	107
	Итого за завтрак	415	9,259	7,451	60,839	347,085	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	150	0,084	0,2	15,84	72	408
	Итого за завтрак № 2	150	0,084	0,2	15,84	72	
обед							
	СОУС ОСНОВНОЙ	30	0,168	1,236	1,188	16,572	520
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	180	0,567	0,234	36,135	148,86	404
	Котлеты, биточки, шницели	80	7,783	9,189	8,172	165,943	465
	Пюре из гороха	130	13,44	8,7	28,05	252,61	111
	Хлеб пшеничный (порционно)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	001
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	8,59	8,4	14,33	167,25	87
	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)-украинский	50	3,65	0,65	17,75	94,5	003
	Итого за обед	745	36,098	28,634	117,3	903,485	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
полдник							
	Ватрушка с повидлом	70	8,26	3,063	48,773	255,579	289
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Итого за полдник	250	13,74	7,943	57,843	357,579	
ужин							
	Хлеб пшеничный (порционно)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	001
	Салат из кукурузы консервированной	60	1,2	0,15	6,15	31,35	54-213-2020
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,02	10,2	41	412
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,339	15,877	1,404	97,736	311
	Итого за ужин	385	13,559	16,272	29,429	227,836	
Итого за день		1945	72,74	60,42	281,251	1907,985	
Стоимость дня	3-5,63						
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	5,08	5,5	31,42	195,48	157
	БУТЕРБРОД с Джемом	35	1,585	1,929	17,539	99,273	109
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,58	1,752	18,6	100,8	395
	Итого за завтрак	415	9,245	9,181	67,559	395,553	
завтрак № 2							
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,8	0,2	7,5	38	
обед							
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,33	0,975	1,365	15,69	419
	СВЕКОЛЬНИК	250	9,37	11,31	66,54	488	83
	Оладьи из печени	80	14,277	12,8	5,293	194,462	468
	Хлеб пшеничный (порционно)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	001
	Компот из изюма	180	0,396	0,018	24,992	101,7	394

Прием пищи	Наименование блюда	Вес: блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,075	6,36	14,085	145,29	441
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	5,66	3,55	13,49	145	15
	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)-украинский	50	3,65	0,65	17,75	94,5	003
	Итого за обед	825	38,658	35,888	155,19	1242,392	
ПОЛДНИК							
	ПРЯНИК	40	2,4	1,84	30,4	144	10
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Итого за полдник	220	7,88	6,72	39,47	246	
УЖИН							
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108	0	13,896	56,016	457
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с стущеным молоком	120	21,833	16,158	25,412	218,824	223
	Хлеб пшеничный (порционно)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	001
	Итого за ужин	325	23,841	16,383	50,983	332,59	
Итого за день		1885	80,424	68,372	320,702	2354,535	
СТОИМОСТЬ ДНЯ							
Неделя 2 /день 3 завтрак							
	Каша ячневая на стущенном молоке	200	32	57	178,8	1356	261
	Какао со стущеным молоком	180	3,15	3,06	20,07	120,06	54-8гн-2020
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	8,075	12,189	12,42	191,649	492
	Итого за завтрак	425	43,225	72,249	211,29	1667,709	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	150	0,084	0,12	15,84	72	408
	Итого за завтрак № 2	150	0,084	0,12	15,84	72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
обед	СОУС ОСНОВНОЙ	30	0,168	1,236	1,188	16,572	520
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,035	0	22,284	84,78	349
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	1,2	4,14	4,44	59,94	352
	КОЛЛЕТЫ КУРИНАЯ	70	10,737	6,913	7,447	134,75	307
	Хлеб пшеничный (порционно)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	001
	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)-бородинский	50	3,65	0,65	17,75	94,5	002
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	1,832	3,568	7,936	80,408	87
	Итого за обед	705	19,523	16,732	72,72	528,7	
полдник							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Вафли	35	0,98	1,155	27,055	122,5	607
	Итого за полдник	215	6,46	6,035	36,125	224,5	
ужин							
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108	0	13,896	56,016	457
	Хлеб пшеничный (порционно)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	001
	салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	50	1,13	5,012	1,785	63,4	4
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	180	17,019	4,337	15,137	167,728	276
	Итого за ужин	435	20,157	9,574	42,493	344,894	
Итого за день		1930	89,449	104,71	378,468	2837,803	
Стоимость дня						169,15	
Неделя 2							
День 4							
завтрак							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	БУТЕРБРОД с джемом	35	1,585	1,929	17,539	99,273	109
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6	6,86	28,54	199,8	233
	Итого за завтрак	415	10,435	11,199	60,439	390,073	
завтрак № 2							
	Фрукты свежие (бананы)	120	1,8	0,6	25,2	115,2	118
	Итого за завтрак № 2	120	1,8	0,6	25,2	115,2	
обед							
	Сок фруктовый	180	0,101	0,44	19,008	86,4	408
	Хлеб пшеничный (порционно)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	001
	Хлеб ржанопшеничный (порционно)- бородинский	50	3,65	0,55	17,75	94,5	002
	Плов из отварного мяса	210	15,12	15,624	35,448	342,72	330
	Щи с свежей капустой и картофелем со сметаной	200	1,256	3,6	4,616	56	104
	Итого за обед	665	22,027	20,243	88,497	637,37	
полдник							
	"КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ"	70	3,528	6,455	32,004	200,2	415
	Кисломолочный напиток-Йогурт питьевой	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470
	Итого за полдник	250	8,746	10,959	39,204	291,1	
ужин							
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРКОВИ	50	0,8	3,05	2,95	42,5	8
	Хлеб пшеничный (порционно)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	001

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Суфле из птицы (филе)	90	16,458	17,1	3,6	234	368
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	Итого за ужин	345	19,278	20,395	28,425	375,25	
	Итого за день	1795	62,288	63,396	241,765	1808,993	
	Стоимость дня	323,70					
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	Бургер брод с повидлом	35	1,245	2,956	18,2	104,223	72
	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС"	200	6,46	8,12	25,64	201,6	232
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,02	10,2	41	412
	Итого за завтрак	415	7,825	11,096	54,04	346,823	
завтрак № 2							
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,82	6,82	6,46	94,2	23
	РАССОЛЬНИК «ЛЕНИНГРАДСКИЙ»	250	2,66	3,16	12,66	92	80
	Хлеб пшеничный (порционно)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	001
	Компот из ягод замороженных (клюква)	180	0,18	0,09	9,63	39,6	491
	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)-бородинский	50	3,65	0,65	17,75	94,5	002
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,336	1,188	1,404	17,784	372
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	13,377	8,565	19,194	207,474	298
	Итого за обед	775	23,923	20,698	78,773	603,308	
полдник							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Вафли	35	0,98	1,155	27,055	122,5	507
	Итого за полдник	215	6,46	6,035	36,125	224,5	
ужин							
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108	0	13,896	56,016	457
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,33	0,975	1,365	15,69	419
	Хлеб пшеничный (порционно)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	001
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,075	6,36	14,085	145,29	441
	Котлеты рыбные (из филе минтая)	70	9,037	1,782	4,71	70,255	54
	Итого за ужин	455	14,45	9,342	45,731	345,001	
Итого за день		1950	53,058	47,571	224,460	1566,632	
Стоимость дня	152,75						
Среднее значение за период:		1932,5	78,507	72,29	307,625	2350,384	
Стоимость за весь период:	21 019,21						