

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:
я Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда
День 1		
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40
	Чай с молоком или сливками	180
	Каша жидкая молочная рисовая	150
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	150
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180
	Рыба, тушенная с овощами	80
	Пюре картофельное	130
	Компот из сушеных фруктов	180
	Хлеб ржаной	45
	Салат из свежих огурцов	50
	Плоды и ягоды свежие(яблоки)	100
ИТОГО ЗА ОБЕД		685
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из свеклы	50
	Макаронник с печенью	200
	Какао на молоке	180
	Хлеб пшеничный	30
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		560
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1795
День 2		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеничная	180
	Чай с сахаром	180
	Бутерброды с маслом	40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410
ЗАВТРАК 2	Йогурт питьевой	150
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180
ОБЕД	Тефтели из печени с рисом	80
	Чай с повидлом	180
	Хлеб ржаной	45
	Овощи тушеные	150
	Рассольник ленинградский с куриным мясом	180
	Винегрет овощной	50
	Плоды и ягоды свежие(груша)	100
ИТОГО ЗА ОБЕД		695
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	180
	Хлеб пшеничный	36
	Запеканка из творога с морковью	150
	Салат из моркови	50
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		416
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1701
День 3		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная перловая	200
	Кофейный напиток с молоком	180
	Бутерброды с джемом или повидлом	45
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	150

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150
ОБЕД	Хлеб ржаной	45
	Чай с лимоном	180
	Салат из соленых огурцов с луком	50
	Суп картофельный с клецками и куриным мясом	180
	Голубцы ленивые	200
ИТОГО ЗА ОБЕД		655
УПЛОТНЕНН	Омлет с морковью	150
	Хлеб пшеничный	36
	Плоды и ягоды свежие(банан)	100
	Сок яблочный	180
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		466
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1736
День 4		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная геркулесовая	180
	Чай с сповидлом	180
	Бутерброды с маслом и сыром	45
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415
ЗАВТРАК 2	Ряженка	150
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	50
	Жаркое по-домашнему	200
	Компот из кураги	180
	Хлеб ржаной	45
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180
ИТОГО ЗА ОБЕД		655
УПЛОТНЕНН	Вареники ленивые (отварные)	150
	Чай с сахаром	180
	Хлеб пшеничный	36
	Плоды и ягоды свежие(яблоки)	100
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		466
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1716
День 5		
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180
	Бутерброды с маслом	40
	Каша жидкая молочная пшенная	200
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420
ЗАВТРАК 2	Йогурт питьевой	150
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150
ОБЕД	Компот из свежих груш	200
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50
	Щи по-уральски (с крупой) и куриным мясом	180
	Хлеб ржаной	45
	Рыба, запеченная с овощами	200
ИТОГО ЗА ОБЕД		675
УПЛОТНЕНН	Яйца, запеченные в сметанном соусе	150
	Плоды и ягоды свежие(груша)	100
	Сок вишневый	200
	Хлеб пшеничный	36
	Печенье сахарное	20
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		486
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1761
День 6		
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	200
	Какао на молоке	180
	Бутерброды с джемом или повидлом	40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		416

ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	150
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком	50
	Суп рисовый с курицей	200
	Запеканка картофельная печеню	200
	Напиток из плодов шиповника	180
	Хлеб ржаной	45
	Печенье сахарное	10
ИТОГО ЗА ОБЕД		685
УПЛОТНЕНН	Макароны, запеченные с яйцом	150
	Соки виноградный	200
	Хлеб пшеничный	36
	Салат из белокочанной и морской капусты	50
	Плоды и ягоды свежие(яблоки)	100
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		536
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1817
День 7		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная перловая	200
	Чай с молоком или сливками	180
	Бутерброды с маслом	40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420
ЗАВТРАК 2	Ряженка	180
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	50
	Борщ с мясом	180
	Рыба, запеченная с картофелем	200
	Кисель из повидла, джема, варенья	200
	Хлеб ржаной	45
ИТОГО ЗА ОБЕД		675
УПЛОТНЕНН	Голубцы ленивые	200
	Сок яблочный	180
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60
	Плоды и ягоды свежие(банан)	100
	Печенье сахарное	22
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		540
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1815
День 8		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная ячневая	180
	Кофейный напиток с молоком	180
	Бутерброды с маслом и сыром	45
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405
ЗАВТРАК 2	Кефир	180
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180
ОБЕД	Винегрет овощной	50
	Суп с рыбными консервами	200
	Запеканка из печени с рисом	150
	Компот из свежих яблок	180
	Хлеб ржаной	45
ИТОГО ЗА ОБЕД		635
УПЛОТНЕНН	Сырники из творога	150
	Хлеб пшеничный	36
	Салат из моркови	50
	Чай с сповидлом	180
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		416
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1636
День 9		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная овсяная	200
	Кофейный напиток с молоком	180
	Бутерброды с маслом	40

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	150
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	50
	Суп овсяный на курином бульоне с мясом	180
	Капуста тушеная	130
	Напиток из плодов шиповника	180
	Хлеб ржаной	45
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	70
ИТОГО ЗА ОБЕД		655
УПЛОТНЕНН	Рыба, запеченная в омлете	150
	Салат из соленых огурцов с луком	50
	Хлеб пшеничный	36
	Печенье сахарное	22
	Соки сливовый	180
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		416
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1671
День 10		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная ячневая	180
	Бутерброды с маслом	40
	Чай с молоком или сливками	180
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410
ЗАВТРАК 2	Ряженка	180
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180
ОБЕД	Салат летний	60
	Борщ с картофелем со сметаной	180
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180
	Хлеб ржаной	45
	Бефстроганов из отварного мяса	80
ИТОГО ЗА ОБЕД		695
УПЛОТНЕНН	Омлет с овощами	150
	Какао на молоке	180
	Хлеб пшеничный	36
	Плоды и ягоды свежие(банан)	100
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		466
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1751
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17399
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1739,9