

Меню 3-7 лет (осень/зима)

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак								
		Каша гречневая	200	6	6	28	195	
		Чай	200			14	56	
		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
		Сыр	10	2	3		36	
		Масло	10		7		66	
2 завтрак		Сок яблочный	100	1		10	43	2
Итого			550	11	16	67	467	2
Обед		Салат из квашеной капусты	60	1	3	5	51	12
		Рассольник со сметаной	200	2	4	13	97	6
		Пюре гороховое	105	10	5	25	179	
		Колобки мясные	80	6	8	4	93	7
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
		Компот из сухофруктов	200			28	114	
Итого			709	23	21	103	671	25
Уплотненный полдник		Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	80	7	10	7	145	52
		Тефтели рыбные	80	10	2	8	84	1
		Пирожки с яблоками	100	6	2	48	236	
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
		Чай	200	11	3	2	78	18
Итого			480	36	17	75	590	71
Итого за день			1 742	70	54	245	1 728	98

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная	200	5	6	34	205	
		Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	93	1
		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
		Сыр	12	3	4		43	
2 завтрак		Напиток из шиповника	100			9	41	50
Итого			542	13	13	72	453	51
обед		Суп гороховый	200	10	8	16	175	14
		Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
		Рыба, тушенная с овощами	80	8	4	3	84	3
		Компот из кураги	200			28	114	
		Хлеб пшеничный	35	3		17	82	
		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Итого			705	26	17	102	677	35
Уплотненный полдник		Пудинг из творога с рисом	110	16	11	21	246	
		Молоко сгущеное	30	2	3	17	78	
		Чай	200	11	3	2	78	18
		Печенье	40	3	7	27	180	
Итого			380	32	24	67	582	18
Итого за день			1 633	71	54	241	1 712	104

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная	200	4	6	31	193	
		Чай с молоком	200	4	3	15	103	
		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
		Масло	10		7		66	
2 завтрак		Напиток из шиповника	100			9	41	50
Итого			540	10	16	70	474	50

обед		Суп с макаронами	200	2	2	14	84	7
		Капуста тушеная	150	3	5	14	113	26
		Котлеты куриные	80	13	13	13	219	
		Компот из сухофруктов	200			28	114	
		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
Итого			695	22	20	99	673	33
Уплотненны й полдник		Пирожки с печенью	100	13	6	36	246	
		Салат "Космос"	100	6	15	6	179	46
		Чай	180			13	50	
		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
Итого			405	21	21	68	540	46
Итого за день			1 646	56	57	2387	1 687	149

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша Дружба	200	6	8	32	201	2
		Какао	200	4	4	17	119	2
		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
		Сыр	5	1	1		18	
2 завтрак		Сок яблочный	100	1		10	43	2
Итого			535	14	13	74	452	6
обед								
		Борщ со сметаной	200	1	4	12	82	8
		Картофель отварной	150	2	5	19	91	14
		Биточки рыбные	80	10	9	19	169	13
		Хлеб пшеничный	35	3		17	82	
		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
		Компот из сухофруктов	200			28	114	
Итого			709	18	19	113	628	35
Уплотненны й полдник		Салат из моркови и яблок	110	1	6	8	90	8
		Пудинг из творога	130	20	13	31	303	
		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
		Чай	200	11	3	2	78	18
Итого			425	34	22	48	542	64
Итого за день			1 674	66	54	235	1 623	105

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша геркулесовая	200	4	6	24	166	
		Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3	2	21	113	
		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
		Масло	10		7		66	
		Сок яблочный	100	1		10	43	2
Итого			540	10	15	70	459	2
Обед		Щи со сметаной	200	1	4	7	68	15
		Рагу из овощей	150	3	6	15	130	21
		Тефтели мясные	80	12	15	16	228	1
		Соус томатный	30		1	2	23	1
		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
		Компот из сухофруктов	200			28	114	
Итого			734	20	27	101	724	38
Уплотненны й полдник		Суп молочный	200	5	5	17	132	1
		Ватрушка с повидлом	100	6	4	63	317	
		Хлеб пшеничный	10	1		5	24	
		Чай	200	11	3	2	78	18
Итого			510	23	12	87	551	19
Итого за день			1 789	53	54	258	1 734	59

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
Завтрак		Каша гречневая	200	6	6	28	195	
		Чай	200			14	56	
		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
		Сыр	6	1	2		22	
		Масло	10		7		66	
2 завтрак		Напиток из шиповника	100			9	41	50
Итого			546	9	15	66	451	50
Обед		Суп гороховый	200	10	8	16	175	14
		Голубцы Уралочка	150	13	9	23	205	19
		Соус сметанный	30		1	2	22	
		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
		Компот из сухофруктов	200			28	114	
Итого			650	27	18	102	671	33
Уплотненный полдник		Салат Космос	80					
		Оладьи	90	5	12	6	143	37
		Молоко сгущенное	30	6	10	37	253	
		Молоко сгущенное	30	2	3	17	78	
		Хлеб пшеничный	10	1		5	24	
		Чай	200	11	3	2	78	18
Итого			410	25	28	67	576	55
Итого за день			1 612	61	61	235	1 698	138

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшениная	200	4	6	31	193	
		Кофейный напиток с молоком сгущенным	200					
				3	2	21	113	
		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
		Сыр	10	2	3		36	
		Масло	5		4		33	
2 завтрак		Сок яблочный	100	1		10	43	2
Итого			545	12	15	77	489	2
обед		Салат из свежей капусты	60	1	2	4	36	10
		Рассольник со сметаной	200	2	4	13	97	6
		Рис отварной	140	3	5	34	196	
		Рыба, тушенная с овощами	80	8	4	3	84	3
		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
		Компот из кураги	180			25	103	
Итого			734	18	16	112	677	19
Уплотненный полдник		Салат из моркови	80					
				1		9	47	4
		Запеканка из творога	100	18	12	13	232	
		Соус молочный (сладкий)	40	1	2	5	41	
		Печенье	40	3	7	27	180	
		Чай	200	11	3	2	78	18
Итого			460	34	24	56	578	22
Итого за день			1 744	64	55	245	1 744	43

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша геркулесовая	200	4	6	24	166	
		Какао	200	4	4	17	119	2
		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
		Масло	10		7		66	
2 завтрак		Напиток из шиповника	100			9	41	50
Итого			540	10	17	65	463	52
Обед		Щи по - Уральски со сметаной	200	2	4	6	64	9
		Пюре гороховое	105	10	5	25	179	

		Кнели куриные с рисом	70	15	13	4	183	
		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
		Компот из сухофруктов	200			28	114	
Итого			649	31	23	96	701	9
Уплотненны й полдник		Суп молочный	200	6	5	19	145	1
		Булочка ванильная	100	8	9	31	322	
		Яблоки свежие	100			10	44	10
		Чай	200			14	56	
Итого			600	14	14	74	567	11
Итого за день			1 794	55	54	235	1 731	72

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша рисовая	200	3	5	34	189	
		Кофейный напиток с молоком	200	3	4	13	89	1
		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
		Масло	10		7		66	
2 завтрак		Напиток из шиповника	100			9	41	50
Итого			540	8	16	71	456	51
обед		Салат из квашеной капусты	50	1	3	4	43	10
		Борщ со сметаной	200	1	4	10	82	8
		Котлеты рыбные	70	10	3	8	98	2
		Макароны отварные с маслом	150	9	7	41	257	
		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
		Компот из сухофруктов	180			25	103	
Итого			794	25	18	121	744	20
Уплотненны й полдник		Пирожки с картофелем и луком	100	6	4	41	222	1
		Пудинг из творога с яблоками	115	16	12	14	217	1
		Соус молочный (сладкий)	30	1	1	4	31	
		Чай	200	11	3	2	78	18
Итого			445	34	20	61	548	20
Итого за день			1 704	67	54	253	1 748	91

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша манная	200	3	5	26	160	
		Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	93	1
		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
		Повидло	25			14	53	
		Сыр	10	2	3		36	
2 завтрак		Сок яблочный	100	1		10	43	2
Итого			565	11	11	79	456	3
обед		Щи со сметаной	200	1	4	7	68	15
		Запеканка картофельная с печенью	180	15	9	40	302	24
		Соус томатный	40		2	3	30	1
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
		Компот из кураги	200			28	114	
Итого			684	20	16	106	651	40
Уплотненны й полдник		Винегрет	100	1	6	8	95	10
		Омлет	100	9	13	2	156	
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
		Печенье	40	3	7	27	180	
		Чай	200	11	3	2	78	18
Итого			460	26	29	49	556	28
Итого за день			1 714	57	56	234	1 663	71

Итого всего	17 052	620	553	2 387	17 053	930
Среднее	1 705,2	62	55,3	238,7	1 705,3	93