

Меню приготовления блюд. Возрастная категория: от 7 до 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	Каша пшенная	300	13	17	55	430	223
	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.13	66	76
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7.9	1	48.3	235	
	Сыр порционный	32	7.4	9.4	0	114	72
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	458
Итого за завтрак		642	28	34	112	883	
2-ой завтрак							
	Булочка. Фрукты	150	5/3/2006	5.9/0.6	23/14	160/66	539/79
	Какао с молоком	200	3.3	2.9	18.5	113	461
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	100	1.6	10	8.4	132	1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3.9	3	20	121	113
	Птица отварная	95	21	16	0.2	233	363
	Каша гречневая	180	40	8	45	297	204
	Томатный соус с овощами	50	0.6	3.6	2.4	45	421
	Хлеб ржаной	50	4.2	4.6	21	108	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.9	0.5	21	117	
	Компот из смеси сухофруктов	200	2.7	0.1	27	114	492
Итого за обед		1025	45	43	224	1035	
Полдник							
	Коржик молочный	80	3.7	6.5	33	205	544
	Кисель из концентрата	200	8	0	15	60	482
Итого за полдник		280	3.7	6.5	48	265	
Ужин							
	Запеканка из творога	240	50	14	40	496	278
	Соус молочный сладкий	40	1	1.9	3.5	35	407
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7	1	48	235	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	93	38	458
	Яйцо вареное	40	5	4.6	2.3	63	266
Итого за ужин		620	64	22	102	867	
2-ой ужин							
	Кисломолочный напиток	200	5.8	5	8	101	468
Итого за весь день		3167	155	121	551	3490	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак							
	Каша гречневая	180	10	8	45	297	204
	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.13	66	76
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7	1	48	235	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	458
Итого за завтрак		490	18.1	16	102	636	
2-ой завтрак							
	Пряник	80	4.4	4	60	278	
	Молоко, фрукты	150	5/0.6	5/0.6	96/14	107/66	466/79
Обед							
	Салат из свеклы отварной	100	1.4	6	7.6	91	26
	Рассольник ленинградский	300	2	0.4	16	77	97
	Котлета из говядины	90	15	13	14.1	243	337
	Картофельное пюре	230	4.8	9.2	14	156	374
	Томатный соус с овощами	50	0.6	3.6	2.4	45	421
	Хлеб ржаной	50	4.2	4.6	21	108	

	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.9	0.5	21	117	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.7	0.1	27	114	492
Итого за обед		1070	33	35	121	951	

Полдник							
	Булочка	50	305	5.9	23	160	539
	Сок	200	1	0.2	20	86	498
Итого за полдник		250	4.5	6.1	43	246	
Ужин							
	Помидоры консервированные	60	0.4	0.06	1	6	146
	Рыба тушеная в томате	140	9	0.3	4	60	298
	Рагу из овощей	230	4.3	11.5	22.7	211	175
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7.9	1	48.3	235	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9	38	458
Итого за ужин		730	22	12	86	550	
2-ой ужин							
	Кисломолочный напиток	200	5.8	5	8	101	468
Итого за весь день		3170	94	85	446	2935	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак							
	Каша из крупы "Геркулес"	300	12	18	47	409	212
	Масло сливочное	10	0.06	7	0.13	66	76
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7	1	48	235	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	458
	Яйцо вареное	40	5	4.6	0.3	6.3	266
Итого за завтрак		650	26	31	105	811	
2-ой завтрак							
	Бутерброд с повидлом	50/30	2.2	5	43	229	70
	Чай с молоком. Фрукты	150	16/0.6	13/0.6	11	64	460
Обед							
	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.2	10	12	96	16
	Суп картофельный с крупой	300	2	2	16	99	112
	Гуляш из говядины	130	20	18	4.4	262	236
	Макаронные изделия отварные	180	6.6	6.6	35	228	255
	Хлеб ржаной	50	4.2	4.6	21	108	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.9	0.5	21	117	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.7	0.1	27	114	492
Итого за обед		1010	38	39	126	1024	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	80	4.6	1.8	46.4	134	528
	Чай с лимоном	200	1.6	1.3	11.5	40	455
Итого за полдник		295	6.2	3.1	57.9	174	
Ужин							
	Ленивые голубцы	100	8.6	8.5	4.2	128	331
	Картофельное пюре	230	4.8	9.2	14	156	374
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.9	0.5	21	117	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9	38	458
Итого за ужин		630	20.6	18.8	75	557	
2-ой ужин							
	Кисломолочный напиток	200	5.8	5	8	101	468
Итого за весь день		3215	101	103	439	3026	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак							
	Каша пшенная	300	13	15	57	425	221
	Масло сливочное	10	0.06	7	0.13	66	76
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7	1	48	235	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	458

Итого за завтрак		610	21	24	114	764	
2-ой завтрак							
	Бутерброд с сыром	50/5	13.3	17.5	19	288	62
	Какао с молоком. Фрукты	150	3.3/0.6	2.9/0.6	5/18/2014	113/66	461/79
Обед							
	Сельдь соленая с луком	60	5.4	12	2.8	146	315
	Щи из квашенной капусты с картофелем	300	1.8	5.4	69	84	101
	Жаркое по домашнему	300	30	29	19	466	327
	Хлеб ржаной	50	4.2	4.6	21	108	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.9	0.5	21	117	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.7	0.1	27	114	492
Итого за обед		960	40	48	97	1035	
Полдник							
	Вафли	60	3.4	14.2	33.9	276	
	Сок	200	1	0.2	20	86	498
Итого за полдник		260	4.4	14.4	53.9	362	
Ужин							
	Икра кабачковая	60	1.1	5.3	4.6	70	148
	Котлета рыбная	90	11	1	14	110	306
	Отварной рис	180	4.5	6.5	46	263	384
	Соус сметанный	50	0.7	4.6	1.2	49	409
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7	1	48	235	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	458
Итого за ужин		680	25.4	18.5	123	765	
2-ой ужин							
	Кисломолочный напиток	200	5.8	5	8	101	468
Итого за весь день		3147	113	130	446	3494	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак							
	Суп молочный	300	2.6	7.5	28	215	137
	Масло сливочное	10	0.06	7	0.13	66	76
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7	1	48	235	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	458
Итого за завтрак		610	16.7	15.8	85	554	
2-ой завтрак							
	Булочка	50	3.5	5.9	23	160	539
	Чай с молоком. Фрукты	150	1.6/0.6	1.3/0.6	11/23/2005	64	
Обед							
	Салат из свеклы с сухофруктами	100	1.4	6.1	12.1	109	29
	Суп гороховый	300	8.9	4.4	19.4	153	125
	Птица отварная	95	21	16	0.2	233	363
	Овощное рагу	230	4.3	11.5	22.7	211	175
	Хлеб ржаной	50	4.2	4.6	21	108	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.9	0.5	21	117	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.7	0.1	27	114	492
Итого за обед		1025	44	40	123	1045	
Полдник							
	Печенье	60	4.5	7	44	250	
	Сок	200	1	0.2	20	86	498
Итого за полдник		260	5.5	7.2	64	336	
Ужин							
	Запеканка из творога	240	50	14.7	40.9	496	278
	Соус молочный сладкий	40	1	1.9	3.5	35	407
	Яйцо вареное	40	5	1.6	0.3	63	266
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7	1	48	235	

	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	458
Итого за ужин		620	65	22	102	867	
2-ой ужин							
	Кисломолочный напиток	200	5.8	5	8	101	468
Итого за весь день		3115	142	97	430	3193	
Неделя 1							
День 6							
Завтрак							
	Каша из крупы "Геркулес"	300	12.9	18.8	47	409	212
	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.13	66	76
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7.9	1	48.3	235	
	Сыр порционный	32	7.4	9.4	0	114	72
	Чай с лимоном	200	4.6	1.3	11.5	40	459
Итого за завтрак		657	29.8	37	106	264	
2-ой завтрак							
	Вафли	60	3.4	14.2	93	38	458
	Чай с сахаром. Фрукты	200	0.2/0.6	0.1/0.8	3/9/2014	38/66	458/79
Обед							
	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.2	1	1.2	96	16
	Картофельный суп	300	13	4.7	19	172	117
	Мясо тушеное	95	14	16	2.1	215	320
	Пюре картофельное	230	4.8	9.2	1.4	156	374
	Хлеб ржаной	50	4.2	4.6	21	108	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.9	0.5	21	117	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.7	0.1	27	114	492
Итого за обед		1025	40	42	105	978	
Полдник							
	Коржик молочный	80	3.7	6.5	33	205	544
	Молоко	200	5.8	5	9.6	107	466
Итого за полдник		280	9.5	11.5	42	312	
Ужин							
	Салат из капусты	100	1.6	1	87	132	1
	Плов из говядины	300	21	20.4	50.7	472	329
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7	1	48	235	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	458
Итого за ужин		700	30	31	116	877	
2-ой ужин							
	Кисломолочный напиток	200	5.8	5	8	101	468
Итого за весь день		3272	1208	141	435	3512	
Неделя 1							
День 7							
Завтрак							
	Каша "Дружба"	300	10.5	15.4	41	336	225
	Масло сливочное	10	0.06	7	0.13	66	76
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7	1	48	235	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	458
	Яйцо вареное	40	5	4.6	0.3	6.3	266
Итого за завтрак		650	21	28	99	738	
2-ой завтрак							
	Конфеты	100	29	10.7	76	396	
	Чай с сахаром. Фрукты	200	0.2/0.6	0.1/0.6	93/14	32/66	458
Обед							
	Салат из моркови	100	1.2	2.1	11.2	122	21
	Свекольник	300	2.4	5.7	12.2	112	95
	Тефтели из говядины с рисом	90	8.5	7.7	8.9	138	348
	Рагу из овощей	235	4.3	11.5	22.7	211	175
	Хлеб ржаной	50	4.2	4.6	21	108	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.9	0.5	21	117	

	Компот из смеси сухофруктов	200	0.7	0.1	27	114	492
Итого за обед		1020	25	35	124	922	
Полдник							
	Пряник	80	4.4	4	60	278	
	Сок	200	1	0.2	20	86	498
Итого за полдник		280	5.4	4.2	80	364	
Ужин							
	Икра кабачковая	60	1.1	5.3	4.6	70	
	Рыба тушеная	140	9.3	0.3	4.9	60	298
	Отварной рис	180	4.5	6.5	46	263	384
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7	1	48	235	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	458
Итого за ужин		680	23	13.2	113	666	
2-ой ужин							
	Кисломолочный напиток	200	5.8	5	8	101	468
Итого за весь день		3280	83	96	524	3291	
Неделя 1							
День 8							
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная	300	9.2	9.9	56	350	230
	Масло сливочное	10	0.06	7	0.13	66	76
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7	1	48	235	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	458
Итого за завтрак		610	17	18	113	689	
2-ой завтрак							
	Булочка	50	3.5	5.9	2.3	160	539
	Какао с молоком. Фрукты	200	3.3/0.6	2.9/0.6	5/18/2014	113/66	461/79
Обед							
	Салат из капусты	100	1.6	1	8	137	1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3.2	3	20	121	113
	Птица отварная	95	21	16	0.2	233	363
	Картофельное пюре	230	4.8	9.2	14	156	374
	Томатный соус с овощами	50	0.6	3.6	2.4	45	421
	Хлеб ржаной	50	4.2	4.6	21	108	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.9	0.5	21	117	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.7	0.1	27	114	492
Итого за обед		1075	40	44	114	1026	
Полдник							
	Коржик молочный	80	3.7	6.5	33	205	544
	Сок	200	1	0.2	20	86	498
Итого за полдник		280	4.7	6.7	53	291	
Ужин							
	Пудинг творожный запеченный	240	41	12	52	484	284
	Соус молочный сладкий	40	1	1.9	3.5	35	407
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	266
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7	1	48	235	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	458
Итого за ужин		620	55	19	113	855	
2-ой ужин							
	Кисломолочный напиток	200	5.8	5	8	101	468
Итого за весь день		3185	129	102	457	3301	
Неделя 1							
День 9							
Завтрак							
	Каша молочная рисовая	300	9.4	15	55	401	217

	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.13	66	76
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7.9	1	48.3	235	
	Сыр порционный	32	7.4	9.4	0	114	72
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	458
Итого за завтрак		642	24	35	112	854	
2-ой завтрак							
	Пряник	80	4.4	4	60	278	
	Молоко. Фрукты	200	5.8/0.6	5/0.6	6/9/2014	107/66	466/79
Обед							
	Салат из свеклы отварной	100	1.4	6.1	7.6	91	26
	Рассольник ленинградский	300	2.3	0.4	16	77	97
	Котлеты из говядины	90	15	13	14.1	243	337
	Каша гречневая	180	10	8	45	297	204
	Томатный соус	50	0.6	3.6	2.4	45	421
	Хлеб ржаной	50	4.2	4.6	21	108	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.9	0.5	21	117	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.7	0.1	27	114	492
Итого за обед		1020	38	33	154	1092	
Полдник							
	Булочка	50	3.5	5.9	23	160	539
	Чай с лимоном	200/15	1.6	1.3	11.5	40	459
Итого за полдник		265	5	7	34	200	
Ужин							
	Помидоры консервированные	60	0.4	0.06	1	6	146
	Рыба тушеная	140	9	0.3	4.9	60	298
	Рагу из овощей	230	4.3	11.5	22.7	211	175
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7	1	48	235	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	458
Итого за ужин		730	22	13	85	550	
2-ой ужин							
	Кисломолочный напиток	200	5.8	5	8	101	468
Итого за весь день		3287	105	100	477	3248	
Неделя 1							
День 10							
Завтрак							
	Каша молочная пшенная	300	13	17	55	430	223
	Масло сливочное	10	0.08	17	0.13	66	76
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7	1	48	235	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	458
Итого за завтрак		610	21	25	112	769	
2-ой завтрак							
	Будерброд с повидлом	50/30	2.2	5	4.3	229	70
	Чай с молоком. Фрукты	200	1.6/0.6	1.3/0.6	5/12/2014	64/66	460/79
Обед							
	Салат из капусты	100	1.6	10	8.7	132	1
	Суп картофельный с крупой	300	26	25	16	99	112
	Плов из говядины	300	21	20	50	472	329
	Хлеб ржаной	50	4.2	4.6	21	108	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.9	0.5	21	117	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.7	0.1	27	114	492
Итого за обед		1000	34	35	144	1042	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	80	4.6	1.8	46.4	134	528
	Кисель из концентрата	200	3.7	0	15	60	482
Итого за полдник		280	8.3	1.8	61.4	134	
Ужин							
	Макароник с мясом	300	32	31	39	574	262
	Сметанный соус	50	0.7	4.6	1.2	49	409

	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	266
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7	1	48	235	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	458
Итого за ужин		690	45	41	97	959	
2-ой ужин							
	Кисломолочный напиток	200	5.8	5	8	101	468
Итого за весь день		3210	118	114	491	3424	