

Сводное типовое меню

Список районов: 1-3 года весна/лето, 3-7 сад весна/лето

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						3-7 сад весна/лето							
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	20	2		10	47		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	7	2	2	10	47		Сыр порциями	10	2	3	10	47	
завтрак		Каша манная жидкая молочная	150						Каша манная жидкая молочная	180					
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Пюре гороховое с маслом	120	11	5	28	204		Пюре гороховое с маслом	130	12	6	30	221	
обед		Соль	6						Соль	9					
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Сметана	6		1	10	10		Сметана	6	1		10	10	
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	65						Котлеты, биточки, шницели из говядины	70					
обед		Борщ с квашеной капустой и картофелем	180			7	129	1	Борщ с квашеной капустой и картофелем	200	10	8	7	139	1
обед		Салат из свежих огурцов	40	1	4	9	72	6	Салат из свежих огурцов	60	1	4	10	80	6
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		1	27	2	Хлеб пшеничный	20	2		1	40	3
Уплотненный полдник				2						2			10	47	
Уплотненный полдник		Плов из риса с кургагой 1 - 3 года	180						Плов из риса с кургагой 3 - 7 лет	200					
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150	5	8	55	306	11	Чай с сахаром	180	9	13	104	568	15
Уплотненный полдник						10	42					13	50		
Итого			2 969	86	80	485	3 014	147							

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						3-7 сад весна/лето							
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	150	3	3	13	89	1	Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	20	2		10	47		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	5		4		33		Масло порциями	7		5		46	
завтрак		Каша вязкая пшенная молочная	150						Каша вязкая пшенная молочная	180					
2 завтрак		Напиток из ягод свежемороженых	100	4	5	27	157		Напиток из ягод свежемороженых	100	5	5	30	200	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42	50	Хлеб ржаной	20	1		9	42	
обед		Соль	6						Сметана	3			5		
обед		Соус томатный	40	2	3	30	30	1	Соус томатный	60	1	3	5	45	1
обед		Сметана	3				5		Соль	9					
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Компот из кураги	150			21	86		Компот из кураги	180			25	103	
обед		Котлеты рубл. из птицы или индейки 1-3 года	60						Котлеты рубл. из птицы или индейки 3-7 лет	60					
обед		Каша вязкая гречневая	120	4	4	17	117		Каша вязкая гречневая	130	4	4	18	127	
обед		Раскольник ленинградский на курином бульоне	180	2	4	13	92	6	Раскольник ленинградский на курином бульоне	200	2	4	14	103	6
обед		Салат Тазалык (удмуртское блюдо)	40			4	52	13	Салат Тазалык (удмуртское блюдо)	60	1	6	5	78	20
Уплотненный полдник		Запеканка из творога	120						Запеканка из творога	130					
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	21	14	16	279		Соус молочный (сладкий)	60	23	16	17	302	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150	2		10	47		Морковь припущенная	60	1	3	8	61	
Уплотненный полдник						10	42		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненный полдник		Соус молочный (сладкий)	40	1	2	5	41		Хлеб пшеничный	20			10	47	
Уплотненный полдник		Морковь припущенная	40						Хлеб пшеничный	20			10	47	
Итого			3 113	105	101	418	3 022	151							

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						3-7 сад весна/лето									
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С		
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92			
завтрак		Батон	20	2		10	47		Батон	20	2		10	47			
завтрак		Джем, повидло	20			11	42		Джем, повидло	20			11	42			
завтрак		Каша вязкая геркулесовая молочная	150			4	5	24	158				5	6	28	189	
2 завтрак		Яблоки свежие	100			10	44	10	Яблоки свежие	100			10	44	10		
2 завтрак		Напиток из вишни	100			11	46	1	Напиток из вишни	100			11	46	1		
обед		Салат из свежих помидоров и огурцов	40			2	1	28	4	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1	4	2	42	6	
обед		Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	180			3	4	7	74	13			8	83	15		
обед		Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	70			11	4	2	88				3	4	18	120	16
обед		Пюре картофельное	120	2	4	16	110	15	Пюре картофельное	130	3	4	18	120	16		
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86		Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	80			13	4	25	103	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42		Компот из сушеных фруктов	180			2	10	103		
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47		Соус томатный	40	1	2	3	30	1		
обед		Соус томатный	30			2	23	1	Сметана	6			10	10			
обед		Сметана	6		1	10	10		Хлеб ржаной	20	1		9	42			
обед		Соль	4						Хлеб пшеничный	20	2		10	47			
Уплотненный полдник		Ватрушки с творогом (дрожи сухие)	75						Соль	6							
Уплотненный полдник				10	6	31	216		Ватрушки с творогом (дрожи сухие)	75			10	6	31	216	
Уплотненный полдник		Суп молочный с макаронными изделиями	180			5	5	17	131	1			6	5	19	145	1
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150					10	42				13	50			
Итого			3 113	105	101	418	3 022	151									

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						3-7 сад весна/лето									
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С		
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1		
завтрак		Батон	20	2		10	47		Батон	20	2		10	47			
завтрак		Джем, повидло	20			11	42		Джем, повидло	20			11	42			
завтрак		Каша пшенная жидкая молочная	150			4	4	25	154				5	5	30	185	
2 завтрак		Яблоки свежие	100			10	44	10	Яблоки свежие	100			10	44	10		
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			1			Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			1		10	43	2
обед		Компот из кураги	150			21	86		Компот из кураги	180			25	103			
обед		Соль	6						Соль	9							
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42		Хлеб ржаной	20	1		9	42			
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47		Хлеб пшеничный	20	2		10	47			
обед		Соус томатный	30			2	23	1	Сметана	6			10	10			
обед		Сметана	6		1	10	10		Соус томатный	40	2	3	3	30	1		
обед		Соль	4						Сметана	6			10	10			
Уплотненный полдник		Ватрушки с творогом (дрожи сухие)	75						Макаронные изделия отварные	130			5	4	23	146	
Уплотненный полдник				10	6	31	216		Котлета Загадка (удмуртское блюдо)	80	10	9	5	140	10		
Уплотненный полдник		Суп молочный с макаронными изделиями	180			5	5	17	131	1			6	5	19	145	1
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150					10	42				13	50			
Итого			3 382	92	73	427	2 759	95									

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						3-7 сад весна/лето								
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1	
завтрак		Батон	20	2		10	47		Батон	20	2		10	47		
завтрак		Джем, повидло	20			11	42		Джем, повидло	20			11	42		
завтрак		Каша пшенная жидкая молочная	150			3	4	23	144				4	5	28	173
2 завтрак		Напиток из вишни	100			11	46	1	Напиток из вишни	100						