

ежедневное 10-дневное меню для воспитанников 3-7 лет

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	412	9.2	14.6	58.3	401
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.59	6.34	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	180	1.3	0.2	23.8	101.7
	Итого за Второй завтрак	180	1.3	0.2	23.8	101.7
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.15	18.31	
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	70	1.8	7.1	7.3	100.1
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	180	4.5	5.2	10.2	105.2
54-1г	Макароны отварные	130	4.6	4.3	28.4	170.6
54-2м	Гуляш из говядины	70	11.9	11.6	2.7	162.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржаной	73	4.8	0.9	24.4	124.7
	Итого за Обед	703	28	29.1	90.8	736
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.04	3.24	
	Полдник					
54-1г	Запеканка из творога	70	13.8	5	10.4	142
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Полдник	270	19.6	10	20	248.6
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.51	1.02	
	Итого за день	1565	58.1	53.9	192.9	1487.3
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	2.6	10.1	77.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	412	12.3	15.3	47.1	375
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.24	3.83	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.9	95
	Итого за Второй завтрак	180	0.9	0	22.9	95

	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	25.44	
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1.2	7.1	6.7	95.1
54-25с	Суп гороховый	180	5.9	2.5	13.4	99.8
54-11г	Картофельное пюре	130	2.7	4.6	17.2	120.8
54-21р	Тефтели рыбные (минтай)	70	9	5.6	8.9	121.6
54-3соус	Соус красный основной	25	0.8	0.6	2.2	17.7
54-3гн	Кисель из концентрата	180	0	0	11.4	45.5
Пром.	Хлеб пшеничный	73	5.5	0.6	35.9	171.1
	Итого за Обед	728	25.1	21	95.7	671.6
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	3.81	
	Полдник					
54-10в	Булочка ванильная	70	5.5	4.7	35.5	206.4
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за Полдник	270	11.3	9.7	43.9	308.2
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	3.88	
	Итого за день	1590	49.6	46	209.6	1449.8
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.2	11.2	90.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	415	14.3	12.2	56.5	392.6
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	3.95	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.9	95
	Итого за Второй завтрак	180	0.9	0	22.9	95
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	25.44	
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-6с	Суп картофельный с клецками	180	4.2	3	10.3	84.2
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржаной	73	4.8	0.9	24.4	124.7
	Итого за Обед	693	35	12.8	74.7	553.1
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.37	2.13	
	Полдник					
54-15в	Творожник песочный	70	8.4	9	28.2	227.6
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Полдник	270	14.2	14	37.8	334.2
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180-351

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.99	2.66	
	Итого за день	1558	64.4	39	191.9	1374.9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19э	Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	412	10.3	15.5	51.9	388.1
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.5	5.04	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.9	95
	Итого за Второй завтрак	180	0.9	0	22.9	95
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	25.44	
	Обед					
54-32з	Морковь в нарезке	60	0.8	0.1	4.1	20.2
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4.3	2	14	90.8
54-3м	Голубцы ленивые	200	16.9	15.3	12.8	256.6
54-1гн	Чай без сахара	180	0.2	0	0.1	1.3
Пром.	Хлеб пшеничный	73	5.5	0.6	35.9	171.1
	Итого за Обед	693	27.7	18	66.9	540
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.65	2.42	
	Полдник					
54-14в	Ватрушка с повидлом	70	4.4	1.9	45.3	216.2
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за Полдник	270	10.2	6.9	53.7	318
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.68	5.26	
	Итого за день	1555	49.1	40.4	195.4	1341.1
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
53-19э	Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1	7.7	45.8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	422	10.7	15.2	44.1	355.4
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.42	4.12	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.9	95
	Итого за Второй завтрак	180	0.9	0	22.9	95
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	25.44	
	Обед					

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	180	4.2	5.1	5.1	83
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.1	5.5	31.1	202.5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	70	10.1	10.2	5.7	155.3
54-3соус	Соус красный основной	25	0.8	0.6	2.2	17.7
54-3гн	Кисель из концентрата	180	0	0	11.4	45.5
Пром.	Хлеб ржаной	73	4.8	0.9	24.4	124.7
	Итого за Обед	718	28	28.4	85.7	710.2
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.01	3.06	
	Полдник					
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
	Итого за Полдник	250	9.6	9.9	46.8	314.5
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.03	4.88	
	Итого за день	1570	49.2	53.5	199.5	1475.1
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	412	12.6	14.4	56.3	405.4
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.14	4.47	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.9	95
	Итого за Второй завтрак	180	0.9	0	22.9	95
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	25.44	
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-4с	Рассольник домашний	180	4.1	5.1	10.4	104.5
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.7	348.8
54-3гн	Кисель из концентрата	180	0	0	11.4	45.5
Пром.	Хлеб ржаной	73	4.8	0.9	24.4	124.7
	Итого за Обед	693	25.2	26.8	90.7	705
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.06	3.6	
	Полдник					
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	50	1.4	1.7	38.7	175.1
	Итого за Полдник	250	7.2	6.7	48.3	281.7
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	6.71	
	Итого за день	1535	45.9	47.9	218.2	1487.1

	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.2	11.2	90.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	412	13	15.9	48.2	388
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.22	3.71	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.9	95
	Итого за Второй завтрак	180	0.9	0	22.9	95
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	25.44	
	Обед					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0.8	2	4.1	37.6
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	180	5.3	6.1	11.3	121.1
54-11г	Картофельное пюре	130	2.7	4.6	17.2	120.8
54-4м	Котлета из говядины	70	12.8	12.2	11.5	206.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	73	5.5	0.6	35.9	171.1
	Итого за Обед	693	27.5	25.5	97.8	730.2
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	3.56	
	Полдник					
54-1в	Ватрушка творожная	60	9.9	12.4	18	222.8
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за Полдник	260	15.7	17.4	26.4	324.6
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.11	1.68	
	Итого за день	1545	57.1	58.8	195.3	1537.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1	7.7	45.8
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Завтрак	432	12	13.9	42.9	344.1
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.16	3.58	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	180	1.3	0.2	23.8	101.7
	Итого за Второй завтрак	180	1.3	0.2	23.8	101.7
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.15	18.31	
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2

54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	4.2	5.1	9.1	99.4
54-21г	Горошница	130	12.5	1.1	29.3	177.5
54-21р	Тефтели рыбные (минтай)	70	9	5.6	8.9	121.6
54-3соус	Соус красный основной	25	0.8	0.6	2.2	17.7
54-1гн	Чай без сахара	180	0.2	0	0.1	1.3
Пром.	Хлеб пшеничный	73	5.5	0.6	35.9	171.1
	Итого за Обед	718	33.1	13.1	90.7	613.8
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.4	2.74	
	Полдник					
54-9в	Булочка школьная	70	6	2.1	39.7	201.4
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Полдник	270	11.8	7.1	49.3	308
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.6	4.18	
	Итого за день	1600	58.2	34.3	206.7	1367.6
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	2.6	10.1	77.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	412	12.6	13.7	49.2	369.6
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.09	3.9	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.9	95
	Итого за Второй завтрак	180	0.9	0	22.9	95
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	25.44	
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	180	7.8	5.5	12.5	130.4
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	6	25.1
Пром.	Хлеб пшеничный	73	5.5	0.6	35.9	171.1
	Итого за Обед	693	36.3	30.8	72.3	711.7
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	1.99	
	Полдник					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	70	7.3	4.3	12.2	116.5
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за Полдник	270	13.1	9.3	20.6	218.3
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.71	1.57	
	Итого за день	1555	62.9	53.8	165	1394.6
	Неделя 2 Пятница					

	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.2	11.2	90.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	412	11.5	14.2	48.9	369.5
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.23	4.25	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.9	95
	Итого за Второй завтрак	180	0.9	0	22.9	95
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	25.44	
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-23с	Свекольник	180	4.2	2.4	9.8	77.2
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	130	3.8	4.6	26.4	162.2
54-2м	Гуляш из говядины	70	11.9	11.6	2.7	162.5
54-3гн	Кисель из концентрата	180	0	0	11.4	45.5
Пром.	Хлеб ржаной	73	4.8	0.9	24.4	124.7
	Итого за Обед	693	25.7	25.6	80.5	653.6
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	3.13	
	Полдник					
54-16в	Крендель сахарный	70	4.7	8.2	35.2	233.4
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Полдник	270	10.5	13.2	44.8	340
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.26	4.27	
	Итого за день	1555	48.6	53	197.1	1458.1

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	415.3	11.85	14.49	50.34	378.87
Средние показатели за Второй завтрак	180	0.98	0.04	23.08	96.34
Средние показатели за Обед	702.5	29.16	23.11	84.58	662.52
Средние показатели за Полдник	265	12.32	10.42	39.16	299.61

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	3.98
Витамин В1(мг)	0.05
Витамин В2(мг)	0.37
Витамин А(мкг рет.экв)	277.98
Кальций(мг)	193.62
Фосфор(мг)	42.92
Магний(мг)	15.99
Железо(мг)	1.72
Калий(мг)	108.92

Йод(мкг)	11.61
Селен(мкг)	10.23