

Основное меню для детей от 3-х до 7-и лет

I
неделя
I день

Сезон: *весенне-летний*

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, калл	Вит. С, мг
	Завтрак						
168	Каша молочная геркулесовая жидкая	200	3,79	5,48	23,97	160	0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	13,36	87	1,17
	Батон	40	3	1,17	20,57	105	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0
	Итого		9,68	12,68	57,96	385	1,17
	Второй завтрак						
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	76	3,6
	Итого		0,9	0,18	18,18	76	3,6
	Обед						
40	Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,72	49	4,17
81	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,22	13,23	120	4,66
278	Бефстроганов из отварного мяса	60/60	15,51	12,43	3,29	187	0,01
205	Макаронь отварные с маслом сливочным	150/5	5,73	6,08	31,98	205	0
376	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,09	24	81	0,73
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,55	0,63	25,6	105	0
	Итого		30,14	26,58	102,82	747	9,57
	Полдник						
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Батон	40	3	1,16	20,56	105	0
	Джем	10	0,07	0	7,4	28	0,05
	Итого		8,55	6,04	37,03	235	2,51
	Ужин						
236	Пудинг из творога с рисом	120	17,68	11,93	34,72	317	0,23
351	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	51	0,16
392	Чай с сахаром	180	0	0	8,99	36	0,03
	Итого		18,65	14,19	50,34	404	0,42
	Итого за день		58,24	59,67	266,33	1847	17,27

2 день

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, калл	Вит. С, мг
	Завтрак						
185	Каша молочная пищённая жидкая	200	4,59	4,9	31,26	187	0
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	14,82	98	1,43
	Батон	40	3	1,17	20,57	105	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0
	Итого		11,3	12,88	66,71	423	1,43
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие (яблоки)	180	0,67	0,67	5,04	79	17
	Итого		0,67	0,67	5,04	79	17
	Обед						
87	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	134	7,3
282	Биточки рубленные из мяса	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12
340	Свекла тушеная в сметанном соусе	150	2,94	1,74	16,76	95	1,71
372	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	14,89	69	1,55
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,55	0,63	25,6	105	0
	Итого		25,95	18,47	81,28	586	10,68
	Полдник						
401	Кефир "Снежок"	180	5,22	5,76	7,2	102	1,26
469	Булочка домашняя	50	1,5	12,2	25	217	0
	Итого		6,72	17,96	32,2	319	1,26
	Ужин						
13	Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,65	1,43	40	2,81
216	Омлет с сыром	120	13,69	16	12,11	205	0,23
392	Чай с сахаром	180	0	0	8,99	36	0,03
	Батон	40	3	1,16	20,56	105	0
	Итого		17,09	20,81	43,09	386	3,07
	Итого за день		61,73	70,79	228,32	1793	33,44

3 день

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, калл	Вит. С, мг
	Завтрак						
168	Каша молочная гречневая вязкая	200	6,21	5,28	32,79	203	0
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	13,31	85	1,2
	Батон	40	3	1,17	20,57	105	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0
7	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,07
	Итого		14,24	15,36	66,73	462	1,27
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие (груши)	140	0,56	0,42	14,67	65	7
	Итого		0,56	0,42	14,67	65	7
	Обед						
20	Салат из белокочанной капусты	60	1,08	1,87	3,05	55	10,26
76	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,68	4,09	13,27	97	6,03
276	Жаркое по - домашнему	200	25,1	6,8	19,97	242	8,2
376	Компот из сухофруктов (кураги)	180	0,4	0,02	24	102	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,55	0,63	25,6	105	0
	Итого		31,81	13,41	85,89	601	24,85
	Полдник						
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	76	3,6
	Пряник	60	3,6	2,8	45	220	0
	Итого		4,5	2,98	63,18	296	3,6
	Ужин						
449	Оладьи с маслом	120/5	9,05	11,37	49,1	335	0,44
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Итого		14,53	16,25	58,17	437	2,9
	Итого за день		51,4	48,42	288,64	1861	39,62

4 день

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, калл	Вит. С, мг
	Завтрак						
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	120	0,66
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	13,36	87	1,17
	Батон	40	3	1,17	20,57	105	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0
	Итого		15,35	15,6	48,63	408	1,83
	Второй завтрак						
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	76	3,6
	Итого		0,9	0,18	18,18	76	3,6
	Обед						
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	3,69	2,07	44	4,95
62	Борщ с мясом	200	7,91	5,81	10,9	128	12,5
294	Запеканка из печени с рисом	180	22,47	9,14	24,73	271	10,45
372	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	16,89	69	1,55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,55	0,63	25,6	105	0
	Итого		34,63	19,41	80,19	617	29,45
	Полдник						
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Батон	40	3,55	0,63	25,6	105	0
	Мармелад или зефир	30	0,03	0	24,5	91	0
	Итого		9,06	5,51	59,17	298	2,46
	Ужин						
231	Сырники из творога	120	22,43	15,2	15,05	281	0,3
354	Соус сметанный	50	0,7	2,5	2,9	37	0,02
392	Чай с сахаром	180	0	0	8,99	36	0,03
	Итого		23,13	17,7	26,94	354	0,35
	Итого за день		67,72	58,4	233,11	1753	37,69

5 день

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, калл	Вит. С, мг
	Завтрак						
168	Каша молочная рисовая вязкая	200	3,09	4,07	35,98	193	0
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	14,82	98	1,43
	Батон	40	3	1,17	20,57	105	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0
7	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,07
	Итого		12,12	15	71,43	465	1,5
	Второй завтрак						
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	76	3,6
	Итого		0,9	0,18	18,18	76	3,6
	Обед						
	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	9	6,9
85/120	Суп картофельный с клецками мучными	200/20	2,47	3,34	13,54	93	4,6
305	Котлета рубленая из курицы	80	12,92	11,85	13,46	212	0,73
336	Капуста тушеная	150	3,57	3,35	14,84	104	25,74
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24	102	0,36
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,55	0,63	25,6	105	0
	Итого		23,46	19,29	93,34	625	38,33
	Полдник						
401	Йогурт	180	8,1	4,5	25,74	162	1,08
	Сухарики	30	3,1	2,51	20,8	117	0
	Итого		11,2	7,01	46,54	279	1,08
	Ужин						
45	Винегрет овощной	60	0,72	6,09	4,16	72	4
249	Рыба запеченная в омлете	120	20,6	7,12	5,14	168	0,48
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	9,2	37	2,83
	Батон	40	3	1,16	20,56	105	0
	Итого		24,44	14,39	39,06	382	7,31
	Итого за день		60	55,87	268,55	1827	51,82

II неделя

6 день

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, калл	Вит. С, мг
	Завтрак						
206	Макаронны отварные с сыром	150/15	10,15	11,94	25,58	251	0,17
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	13,36	87	1,17
	Батон	40	3	1,17	20,57	105	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0
	Итого		16,04	19,14	59,57	476	1,34
	Второй завтрак						
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	76	3,6
	Итого		0,9	0,18	18,18	76	3,6
	Обед						
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,41	3,96	6,32	72	12,62
277	Гуляш из отварного мяса	60/60	15,42	12,41	3,96	189	0,6
165	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,86	5,98	39,81	248	0
376	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,09	24	102	0,73
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,55	0,63	25,6	105	0
	Итого		29,67	23,07	99,69	716	13,95
	Полдник						
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	8,07	102	2,46
	Батон	40	3	1,16	20,56	105	0
	Итого		8,48	6,04	28,63	207	2,46
	Ужин						
235	Пудинг из творога запеченный	120	18,17	12,91	29,2	306	0,23
350	Соус молочный	50	0,97	2,26	6,63	51	0,16
394	Чай с сахаром	180	0	0	8,99	36	0,3
	Итого		19,14	15,17	44,82	393	0,69
	Итого за день		74,23	63,6	250,89	1868	22,04

7 день

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, калл	Вит. С, мг
	Завтрак						
185	Каша молочная манная жидкая	200	3,18	3,89	26,38	153	0
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	14,82	98	1,43
	Батон	40	3	1,17	20,57	105	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0
	Итого		9,89	11,87	61,83	389	1,43
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие(груши)	140	0,56	0,42	14,67	65	7
	Итого		0,56	0,42	14,67	65	7
	Обед						
14	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,71	2,72	49	14,94
80	Суп картофельный с крупой	200	2,23	2,61	13,12	85	6,6
298	Голубцы ленивые из отварного мяса	200/38	16,7	16,6	16,4	368	25,04
372	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	16,89	69	1,55
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,55	0,63	25,6	105	0
	Итого		23,29	23,69	74,73	676	33,19
	Полдник						
	Кефир	180	5,22	5,76	7,2	90	1,26
	Печенье	40	2,86	1,74	31,2	162	0
	Итого		8,08	7,5	38,4	252	1,26
	Ужин						
258	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62
133	Картофель , тушеный в соусе	150	3,22	9,36	23,29	190	10,91
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	9,2	37	2,83
	Батон	40	3	1,17	20,57	105	0
	Итого		18,42	14,47	61,27	448	16,36
	Итого за день		60,24	57,95	250,9	1830	59,24

8 день

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, калл	Вит. С, мг
	Завтрак						
168	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" вязкая	200	5,39	6,38	32,02	207	0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	13,36	87	1,17
	Батон	40	3	1,17	20,57	105	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0
	Итого		11,28	13,58	66,01	432	1,17
	Второй завтрак						
368	Фрукты свежие (яблоки)	180	0,67	0,67	5,04	79	17
	Итого		0,67	0,67	5,04	79	17
	Обед						
17	Салат из свежих овощей	60	0,9	4,1	2,9	51	10,2
82	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	84	6,6
304	Плов из курицы	190	18,27	15,3	32,12	339	1
376	Компот из сухофруктов (из изюма)	180	0,4	0,02	24	102	0,73
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,55	0,63	25,6	105	0
	Итого		25,27	22,32	98,58	681	18,53
	Полдник						
591	Кисель из концентрата	180	0,03	0	25,67	103	21,96
117	Гренка с сыром	40	2,34	2,4	23,96	179	0,07
	Итого		2,37	2,4	49,63	282	22,03
	Ужин						
447	Блинчики с джемом	150/20	7,7	4,14	48,11	261	0,05
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Итого		13,18	9,02	57,18	363	2,51
	Итого за день		52,77	47,99	276,44	1837	61,24

9 день

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, калл	Вит. С, мг
	Завтрак						
185	Каша молочная из смеси круп жидкая	200	6,21	5,28	32,79	187	0
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	14,82	98	1,43
	Батон	40	3	1,17	20,57	105	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0
	Итого		12,92	13,26	68,24	423	1,43
	Второй завтрак						
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	76	0,36
	Итого		0,9	0,18	18,18	76	0,36
	Обед						
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,19	3,77	13,28	104	8,9
287	Тефтели мясные (2 вариант) в сметанном соусе	80/40	10,91	12,53	13,8	212	0,61
137	Рагу из овощей	150	2,46	11,3	13,56	166	7,8
372	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	16,89	69	1,55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,55	0,63	25,6	105	0
	Итого		21,25	28,37	83,13	656	18,86
	Полдник						
401	Ряженка	180	4,54	6,84	6,8	108	0,49
	Вафли	30	1,12	1,34	24	105	0
	Итого		5,66	8,18	30,8	213	0,49
	Ужин						
	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,4	7	2,5
9	Колбаса отварная	40	5,12	8,88	0,6	103	0
215	Омлет натуральный	120	10,54	20,31	2,02	233	0,2
392	Чай с сахаром	180	0	0	9,99	37	0,03
	Батон	40	3	1,16	20,56	105	0
	Итого		19,06	30,4	34,57	485	2,73
	Итого за день		59,79	80,39	234,92	1853	23,87

10 день

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, калл	Вит. С, мг
	Завтрак						
185	Каша молочная пшеничная жидкая	200	4,4	4,06	31,9	182	0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	13,36	87	1,17
	Батон	40	3	1,17	20,57	105	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0
7	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,07
	Итого		12,61	14,21	65,89	443	1,24
	Второй завтрак						
368	Фрукты свежие (бананы)	200	2,7	0,8	37,6	173	18
	Итого		2,7	0,8	37,6	173	18
	Обед						
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	3,69	2,07	44	4,95
63	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/5	3,09	5,58	11,92	110	5,11
265	Зраза рыбная с яйцом	80	10,48	4,63	12,1	132	1,92
321	Пюре картофельное	150	3,08	4,78	20,05	135	18,7
376	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,09	24	102	0,73
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,55	0,63	25,6	105	0
	Итого		21,19	19,4	95,74	628	31,41
	Полдник						
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Батон	40	3	1,16	20,56	105	0
	Итого		8,25	15,95	46,45	207	2,46
	Ужин						
237	Запеканка из творога	110	19,22	11,35	30,87	302	0,25
351	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	51	0,16
392	Чай с сахаром	180	0	0	8,99	36	0,03
	Итого		20,19	13,61	46,49	389	0,44
	Итого за день		64,94	63,97	292,17	1840	53,55