

Примерное меню

Рацион: 3-7лет

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша гречневая рассыпчатая 3-7	180	6	4	26	161		179
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром 3-7	25/5/12	5	8	12	137		
	Чай с сахаром 3-7	200			8	32		411
Итого за Завтрак1			11	12	46	330		
Завтрак2								
	Сок	150			9	36	2	130
	Печенье	20	21	12	66	470		402
Итого за Завтрак2			21	12	75	506	2	
Обед								
	Свекольник с курицей и сметаной 3-7	200	7	8	20	180	24	19
	Салат из квашеной капусты 3-7	50	1	3	2	37	15	
	Тефтели мясные 3-7	70	1	3	8	67	2	
	Рис отварной 3-7	110	3	3	33	172		
	Компот из сухофруктов 3-7	180			9	36		394
	Хлеб ржаной	38	2		19	89		2
Итого за Обед			14	17	91	581	41	
Полдник								
	Суп вермишелевый молочный 3-7	200	6	7	24	177	2	
	Какао-напиток на молоке 3-7	200	4	4	13	93	2	416
	Хлеб пшеничный	25	2	1	11	57		1
Итого за Полдник			12	12	48	327	4	
Итого за день			58	53	260	1744	47	

Примерное м
Рацион: 3-7лет

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша "Дружба" молочная жидкая 3-7	180	6	7	27	198	2	199
	Кофейный напиток на молоке 3-7	200	4	4	13	101	7	414
	Хлеб пшеничный с маслом 3-7	25/5	2	4	12	96		
Итого за Завтрак1			12	15	52	395	9	
Завтрак2								
	Яблоко	100			9	40	9	203
Итого за Завтрак2					9	40	9	
Обед								
	Щи с курицей и сметаной 3-7	200	3	4	17	120	40	
	Салат из моркови с чесноком 3-7	50	1	4	4	56	3	15
	Курица тушеная 3-7	80	15	17		207	1	318
	Макароны отварные с маслом 3-7	110	6	3	34	189		
	Компот из свежемороженой ягод 3-7	200			11	45		393
	Хлеб ржаной	38	2		19	89		2
Итого за Обед			27	28	85	706	44	
Полдник								
	Запеканка творожная 3-7	150	25	19	30	387	1	245
	Соус молочный сладкий	20	4	3	8	118		113
	Кефир	150	4	4	6	75	1	420
	Хлеб пшеничный	20	1		9	45		1
Итого за Полдник			34	26	53	625	2	
Итого за день			73	69	199	1766	64	

Примерное м

Рацион: 3-7лет

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Кукуруза консервированная 3-7	30	3	1	18	98		12
	Омлет натуральный 3-7	160	12	13	3	120	1	
	Какао-напиток на молоке 3-7	200	4	4	13	93	2	416
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром 3-7	25/5/12	5	8	12	137		
Итого за Завтрак1			24	26	46	448	3	
Завтрак2								
	Яблоко	100			9	40	9	203
Итого за Завтрак2					9	40	9	
Обед								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 3-7	200	6	6	14	134		89
	Огурец соленый 3-7	40			1	5	2	416
	Котлета рыбная 3-7	70	1		5	25	2	535
	Пюре картофельное 3-7	110	3	4	18	118	20	339
	Компот из сухофруктов 3-7	180			9	36		394
	Хлеб ржаной	38	2		19	89		2
Итого за Обед			12	10	66	407	24	
Полдник								
	Каша рисовая молочная 3-7	180	5	7	24	184	2	408
	Чай с сахаром 3-7	180			7	29		411
	Хлеб пшеничный	20	1		9	45		1
Итого за Полдник			6	7	40	258	2	
Итого за день			42	43	161	1153	38	

Примерное м

Рацион: 3-7лет

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша геркулесовая молочная 3-7	180	11	8	49	318		207
	Чай с сахаром 3-7	180			7	29		411
	Хлеб пшеничный с маслом 3-7	25/5	2	4	12	96		
Итого за Завтрак1			13	12	68	443		
Завтрак2								
	Яблоко	100			9	40	9	203
Итого за Завтрак2					9	40	9	
Обед								
	Суп фасолевый на м/б 3-7	200	3	5	17	124	30	
	Салат свекольный с чесноком 3-7	50	1	4	5	61	6	34
	Гуляш из отварного мяса 3-7	70	11	9	4	144		293
	Гречка отварная с маслом 3-7	110	5	3	23	138		330
	Кисель витаминизированный	180			10	39	15	400
	Хлеб ржаной	38	2		19	89		2
Итого за Обед			22	21	78	595	51	
Полдник								
	Рагу овощное с курицей 3-7	180	4	5	20	137	63	
	Хлеб пшеничный	25	2	1	11	57		1
	Кофейный напиток на молоке 3-7	200	4	4	13	101	7	414
Итого за Полдник			10	10	44	295	70	
Итого за день			45	43	199	1373	130	

Примерное м

Рацион: 3-7лет

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Пудинг творожный 3-7	120	19	17	20	314	1	74
	Соус молочный сладкий	20	4	3	8	118		113
	Хлеб пшеничный с маслом 3-7	25/5	2	4	12	96		
	Чай с сахаром 3-7	180			7	29		411
Итого за Завтрак1			25	24	47	557	1	
Завтрак2								
	Яблоко	100			9	40	9	203
Итого за Завтрак2					9	40	9	
Обед								
	Салат из свежей капусты 3-7	50	1	2	3	32	19	
	Суп рыбный 3-7	200	10	1	15	107	3	205
	Жаркое по-домашнему 3-7	170	10	9	18	161	27	292
	Компот из свежемороженой ягод 3-7	200			11	45		393
	Хлеб ржаной	38	2		19	89		2
Итого за Обед			23	12	66	434	49	
Полдник								
	Каша пшеничная молочная 3-7	180	6	8	24	189	2	198
	Кефир	150	4	4	6	75	1	420
	Булочка домашняя 3-7	80	6	1	42	196		469
Итого за Полдник			16	13	72	460	3	
Итого за день			64	49	194	1491	62	

Примерное м

Рацион: 3-7лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Макароны отварные с сыром 3-7	120	8	7	31	220		521
	Чай с сахаром 3-7	180			7	29		411
	Хлеб пшеничный с маслом 3-7	25/5	2	4	12	96		
	Итого за Завтрак1		10	11	50	345		
Завтрак2								
	Яблоко	100			9	40	9	203
Итого за Завтрак2					9	40	9	
Обед								
	Суп гороховый с курицей 3-7	200	5	3	21	135	18	31
	Овощи тушеные 3-7	120	4	5	20	143	65	511
	Котлета мясная 3-7	70						299
	Компот из свежемороженой ягод 3-7	200			11	45		393
	Хлеб ржаной	38	2		19	89		2
Итого за Обед			11	8	71	412	83	
Полдник								
	Гречка по-купечески 3-7	180	4	5	19	140	1	
	Молоко кипяченое	150	4	5	7	89	2	
	Хлеб пшеничный	20	1		9	45		1
Итого за Полдник			9	10	35	274	3	
Итого за день			30	29	165	1071	95	

Примерное м
Рацион: 3-7лет

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Пудинг творожный 3-7	120	19	17	20	314	1	74
	Соус молочный сладкий	20	4	3	8	118		113
	Кефир	150	4	4	6	75	1	420
	Пряник 3-7	25	1	1	19	92		32
Итого за Завтрак1			28	25	53	599	2	
Завтрак2								
	Яблоко	100			9	40	9	203
Итого за Завтрак2					9	40	9	
Обед								
	Салат из моркови с чесноком 3-7	50	1	4	4	56	3	15
	Рассольник с курицей со сметаной 3-7	200	7	9	18	183	23	246
	Печень по-строгановски 3-7	70	11	8	6	137	20	210
	Макароны отварные с маслом 3-7	200	10	6	62	343		
	Компот из сухофруктов 3-7	180			9	36		394
	Хлеб ржаной	38	2		19	89		2
Итого за Обед			31	27	118	844	46	
Полдник								
	Каша пшеничная молочная 3-7	180	6	9	25	201	2	11
	Чай с сахаром 3-7	200			8	32		411
	Хлеб пшеничный	20	1		9	45		1
Итого за Полдник			7	9	42	278	2	
Итого за день			66	61	222	1761	59	

Примерное м

Рацион: 3-7лет

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша манная молочная 3-7	180	6	7	24	184	2	17
	Какао-напиток на молоке 3-7	200	4	4	13	93	2	416
	Хлеб пшеничный с маслом 3-7	25/5	2	4	12	96		
Итого за Завтрак1			12	15	49	373	4	
Завтрак2								
	Сок	150			9	36	2	130
Итого за Завтрак2					9	36	2	
Обед								
	Суп вермишелевый с курицей 3-7	200	11	9	29	246	2	228
	Капуста тушеная с мясом 3-7	180	3	5	8	88	65	143
	Компот из свежемороженой ягод 3-7	200			11	45		393
	Хлеб ржаной 3-7	38	2		15	74		
Итого за Обед			16	14	63	453	67	
Полдник								
	Пудинг рыбный 3-7	100	2	8	2	92	2	73
	Чай с сахаром 3-7	180			7	29		411
	Хлеб пшеничный	25	2	1	11	57		1
Итого за Полдник			4	9	20	178	2	
Итого за день			32	38	141	1040	75	

Примерное м

Рацион: 3-7лет

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша пшеничная молочная 3-7	180	6	8	24	189	2	198
	Кофейный напиток на молоке 3-7	200	4	4	13	101	7	414
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром 3-7	25/5/12	5	8	12	137		
Итого за Завтрак1			15	20	49	427	9	
Завтрак2								
	Яблоко	100			9	40	9	203
Итого за Завтрак2					9	40	9	
Обед								
	Суп рыбный 3-7	200	10	1	15	107	3	205
	Салат из свежей капусты 3-7	50	1	2	3	32	19	
	Плов с курицей 3-7	200	4	6	35	207	2	
	Компот из сухофруктов 3-7	180			9	36		394
	Хлеб ржаной	38	2		19	89		2
Итого за Обед			17	9	81	471	24	
Полдник								
	Винегрет с растительным маслом 3-7	100	1	3	8	68	11	46
	Яйцо вареное вкрутую	40	13	12	1	157		406
	Хлеб пшеничный	25	2	1	11	57		1
	Кисель витаминизированный	180			10	39	15	400
Итого за Полдник			16	16	30	321	26	
Итого за день			48	45	169	1259	68	

Примерное м
Рацион: 3-7лет

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Запеканка творожная 3-7	150	25	19	30	387	1	245
	Соус молочный сладкий	20	4	3	8	118		113
	Кефир	150	4	4	6	75	1	420
	Хлеб пшеничный	20	1		9	45		1
Итого за Завтрак1			34	26	53	625	2	
Завтрак2								
	Яблоко	100			9	40	9	203
Итого за Завтрак2					9	40	9	
Обед								
	Огурец соленый 3-7	40			1	5	2	416
	Борщ с курицей и сметаной 3-7	200	3	4	17	120	29	62
	Курица тушеная 3-7	80	15	17		207	1	318
	Пюре картофельное 3-7	110	3	4	18	118	20	339
	Компот из свежемороженой ягод 3-7	200			11	45		393
	Хлеб ржаной	38	2		19	89		2
Итого за Обед			23	25	66	584	52	
Полдник								
	Каша геркулесовая молочная 3-7	180	11	8	49	318		207
	Булочка домашняя 3-7	80	6	1	42	196		469
	Чай с сахаром 3-7	180			7	29		411
Итого за Полдник			17	9	98	543		
Итого за день			74	60	226	1792	63	

Итого за период	532	490	1936	14450	701	
Среднее значение за период	53,2	49	193,6	1445	70,1	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15	31	54			

Составил _____ Главный

Утвердил _____