

### Примерное меню

Рацион: сад 2023

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	180	7	10	29	281	66
	Кофейный напиток с молоком	180	4	4	17	160	125,01
	Печенье	20	1	2	14	74	33
	Хлеб бородинский	20	1		8	40	93
<b>Завтрак второй</b>							
	Снежок	100	4	3	4	67	1 119,01
<b>Обед</b>							
	Горошница	130	9	4	21	162	35,01
	Компот из свежеморож. ягод	180			13	54	306
	Помидор свежий	60	1		2	14	11
	Суп "Хорчо" на мясном бульоне	180	5	8	12	146	119,01
	Хлеб бородинский	20	1		8	40	93
	Хлеб пшеничный 40	40	3		20	95	160
	Шницель мясной	70	14	13	6	194	213
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Запеканка из печени со сметанным подливом	160/20	23	16	30	365	205,02
	Огурец консервированный	40			1	5	416
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	48	420,03
	Чай	180			9	35	132,01
	Яблоки	100			10	47	140
<b>Итого за 1 день</b>			<b>77</b>	<b>63</b>	<b>214</b>	<b>1827</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная	180	6	9	28	259	1 070,03
	Кофейный напиток с молоком	180	4	4	17	160	125,01
	Гренки с сыром	34	5	7	8	119	1
<b>Завтрак второй</b>							
	Йогурт фруктовый	100	5	2	9	70	340
<b>Обед</b>							
	Биточки из говядины в сметанно томатном соусе	70	13	14	8	211	105
	Зеленый горошек	60	2		3	20	221
	Капуста тушеная	130	3	7	10	111	48
	Компот из сухофруктов	180			15	55	122
	Суп рыбный	180	10	6	9	128	41
	Хлеб пшеничный 40	40	3		20	95	160
	Хлеб бородинский	20	1		8	40	93
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Апельсин	100	1		8	40	80
	Пудинг творожно-манный со сладким подливом	130/20	21	18	24	353	31,01
	Кисель из с/м ягоды	180			20	81	459,01
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	48	420,03
<b>Итого за 2 день</b>			<b>74</b>	<b>67</b>	<b>196</b>	<b>1790</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Вермишель молочная	180	6	7	27	233	70
	Вафли	20	1	10	26	142	409
	Какао на молоке	180	4	4	16	158	300
	Хлеб бородинский	20	1		8	40	93
<b>Завтрак второй</b>							
	Снежок	100	4	3	4	67	1 119,01
<b>Обед</b>							
	Помидор свежий	60	1		2	14	11
	Щи со сметаной	180	5	6	8	100	30
	Гарнир гречневый с маслом	130	4	7	21	155	65,01
	Гуляш в томатном соусе	70	11	14	3	181	202
	Компот из свежемороженых ягод	180			9	38	123
	Хлеб пшеничный 40	40	3		20	95	160
<b>Уплотненный полдник</b>							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Банан	100	2	1	23	96	140,03
	Каша ячневая рассыпчатая №128	120	4	5	18	139	147
	Котлеты куриные	80	19	14	8	232	86,01
	Чай с сахаром	180			19	71	132
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	48	420,03
<b>Итого за 3 день</b>			<b>67</b>	<b>71</b>	<b>222</b>	<b>1807</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная	180	7	7	29	249	72,02
	Хлеб бородинский	20	1		8	40	93
	Сыр порционный	20	5	6		75	27
	Кофейный напиток с молоком	180	4	4	17	160	125,01
<b>Завтрак второй</b>							
	Йогурт фруктовый	100	5	2	9	70	340
<b>Обед</b>							
	Огурец свежий	60			2	8	410
	Свекольник со сметаной	180	6	8	11	140	113
	Ежики в томатно-сметанном соусе	150/50	21	24	25	400	204
	Кисель из с/м ягоды	180			20	81	459,01
	Хлеб пшеничный 40	40	3		20	95	160
	Хлеб бородинский	20	1		8	40	93
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Яблоко	100			10	47	82
	Каша кукурузная молочная	180	6	8	29	260	71,02
	Чай с лимоном	180			8	31	387
	Бутерброд с джемом	20/8	2		23	101	1 003
<b>Итого за 4 день</b>			<b>62</b>	<b>61</b>	<b>217</b>	<b>1799</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка творожно-манная со сладким подливом	160/20	20	17	24	344	31,05
	Бутерброд с маслом	30/8	2	6	12	111	1 002
	Какао на молоке	180	4	4	16	158	300
<b>Завтрак второй</b>							
	Снежок	100	4	3	4	67	1 119,01
<b>Обед</b>							
	Помидор свежий	60	1		2	14	11
	Суп с клецками	180	10	8	10	154	43,02
	Пюре картофельное	130	3	6	16	148	56
	Тефтели из рыбы	80	15	8	9	171	90
	Компот из кураги	180	1		17	72	302
	Хлеб пшеничный 40	40	3		20	95	160
	Хлеб бородинский	20	1		8	40	93
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Апельсин	100	1		8	40	80
	Голубцы ленивые со сметанной подливой	150/30	15	13	22	269	1 092,01
	Чай с сахаром	180			19	71	132
	хлеб пшеничный 30	30	2		15	71	161
<b>Итого за 5 день</b>			<b>83</b>	<b>68</b>	<b>203</b>	<b>1826</b>	
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная	180	7	10	30	282	72
	Хлеб бородинский	20	1		8	40	93
	Вафли	20	1	10	26	142	409
	Кофейный напиток	180			18	69	303
<b>Завтрак второй</b>							
	Йогурт фруктовый	100	5	2	9	70	340
<b>Обед</b>							
	кукуруза консервированная	60	6	3	36	75	41
	Рассольник со сметаной	180	5	8	7	119	112
	Вермишель с маслом	130	4	13	28	246	75
	Котлета мясная рубленая паровая	70	13	13	6	192	99
	Компот из свежемороженых ягод	180			9	38	123
	Хлеб пшеничный 40	40	3		20	95	160
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Яблоко	100			10	47	82
	Рыба по-ленинградски	200	21	19	15	313	89,01
	Чай	180			9	35	132,01
	Хлеб пшеничный с вареной сгущенкой	20/8	2		10	48	420,01

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Итого за 6 день</b>			<b>69</b>	<b>78</b>	<b>240</b>	<b>1812</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с маслом	25	1	4	8	73	1 002
	Запеканка творожно-манная с джемом	150/10	20	16	26	351	155
	Какао на молоке	180	4	4	16	158	300
<b>Завтрак второй</b>							
	Снежок	100	4	3	4	67	1 119,01
<b>Обед</b>							
	Компот из кураги	180	1		17	72	302
	Огурец свежий	60			2	8	410
	Плов с птицей	200	14	15	26	292	1 072,04
	Суп-лапша на курином бульоне	180	7	6	13	134	116,02
	Хлеб пшеничный 40	40	3		20	95	160
	Хлеб бородинский	20	1		8	40	93
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Груша	100			10	40	81
	Ежики в томатно-сметанном соусе	150/30	19	21	23	360	204
	Компот из свежемороженых ягод	180			9	38	123
	Свекла вареная	50	1		5	21	4,99
	хлеб пшеничный 30	30	2		15	71	161
<b>Итого за 7 день</b>			<b>80</b>	<b>71</b>	<b>200</b>	<b>1821</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная	180	7	9	31	268	73,1
	Кофейный напиток с молоком	180	4	4	17	160	125,01
	Сыр порционный	20	5	6		75	27
	Хлеб бородинский	20	1		8	40	93
<b>Завтрак второй</b>							
	Йогурт фруктовый	100	5	2	9	70	340
<b>Обед</b>							
	Бигус с мясом	200	15	18	7	252	48
	Компот из сухофруктов	180			15	55	122
	Помидор свежий	60	1		2	14	11
	Суп по - уральски	180	7	9	14	163	37,01
	Хлеб пшеничный 40	40	3		20	95	160
	Хлеб бородинский	20	1		8	40	93
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Банан	100	2	1	23	96	140,03
	Пюре картофельное	120	3	6	15	137	56
	Суфле куриное	80	19	11	4	196	212
	хлеб пшеничный 30	30	2		15	71	161
	Горбуша с-с	40	8	3		59	26
	Чай	180			9	35	132,01
<b>Итого за 8 день</b>			<b>84</b>	<b>69</b>	<b>196</b>	<b>1826</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная	200	7	9	29	269	73
	Кофейный напиток с молоком	180	4	4	17	160	125,01
	Хлеб бородинский	20	1		8	40	93
	Печенье	20	1	2	14	74	33
<b>Завтрак второй</b>							
	Снежок	100	4	3	4	67	1 119,01
<b>Обед</b>							
	Компот из кураги	180	1		17	72	302
	Огурец свежий	60			2	8	410
	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	17	12	3	179	88
	Макароны отварные	120	4	9	28	216	170
	Борщ с мясом и со сметаной	180	6	9	11	147	100
	Хлеб пшеничный 40	40	3		20	95	160
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Апельсин	100	1		8	40	80
	Блинчики с джемом	100/15	5	14	23	263	135,01
	Каша гречневая с маслом	140	5	6	25	164	65
	Чай	180			9	35	132,01
<b>Итого за 9 день</b>			<b>61</b>	<b>69</b>	<b>218</b>	<b>1830</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Запеканка творожно-манная со сладким подливом	150/20	19	17	22	325	31,05
	Бутерброд с маслом	20/5	1	4	8	73	1 002
	Какао на молоке	180	4	4	16	158	300
<b>Завтрак второй</b>							
	Йогурт фруктовый	100	5	2	9	70	340
<b>Обед</b>							
	Помидор свежий	60	1		2	14	11
	Суп гороховый с гречками	180/20	10	8	24	210	114,02
	Язык с картофелем запеченный	200	21	26	20	389	149
	Кисель из с/м ягоды	180			20	81	459,01
	Хлеб пшеничный 40	40	3		20	95	160
	Хлеб бородинский	20	1		8	40	93
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Яблоко	100			10	47	82
	Рагу овощное	200	14	9	18	213	57
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	48	420,03
	Компот из сухофруктов	180			15	55	122
<b>Итого за 10 день</b>			<b>82</b>	<b>70</b>	<b>202</b>	<b>1818</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>739</b>	<b>687</b>	<b>2108</b>	<b>18156</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>74</b>	<b>69</b>	<b>211</b>	<b>1816</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>4,07</b>	<b>3,78</b>	<b>11,61</b>		

Составил Мед Диетсестра

Утвердил

