

Примерное меню

Рацион: 3-7лет, 1 ДЕНЬ

Сезон: Зима - весна

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	7	8	29	221	1	185
	Какао с молоком	180	4	3	19	118	1	416
	Сыр (порциями)	6	1	2		22		7
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71		514
	Масло (порциями)	5		4		33		6
Итого за Завтрак1			14	17	63	465	2	
Завтрак2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	1		20	88	6	191
Итого за Завтрак2			1		20	88	6	
Обед								
	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	5	53	23	20
	Борщ с капустой и фасолью на мясном бульоне	250	7	7	18	167	24	69,01
	Котлеты, биточки, шницели рубленные	80	10	12	8	179	1	282
	Пюре картофельное	120	3	4	18	116	21	215
	Хлеб ржаной	40	4	1	21	109		1
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118		514
	Компот из сушеных фруктов	180	1	1	24	111		376
Итого за Обед			30	28	119	853	69	
Уплотненный полдник								
	Запеканка из творога с морковью	120	14	13	29	288	2	238
	Молоко сгущенное порция	20	1	2	11	66		11
	Кондитерские изделия	35	3	3	26	146		21
	Фрукты и ягоды свежие	60			6	28	6	368
	Кефир	200	6	5	8	106	1	401
Итого за Уплотненный полдник			24	23	80	634	9	
Итого за день			69	68	282	2040	86	

Рацион: 3-7лет, 2 ДЕНЬ

Сезон: Зима - весна

Возрастная категория:3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Суп молочный манный	200	6	5	17	138	2	99
	Чай с молоком или сливками	180	3	2	14	89	1	413
	Бутерброды с джемом или повидлом	55	3	4	27	155		2
Итого за Завтрак1			12	11	58	382	3	
Завтрак2								
	Фрукты и ягоды свежие	100			10	47	10	368
Итого за Завтрак2					10	47	10	
Обед								
	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1	4	8	73	5	33
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	9	93	31	73
	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	20	19	20	327	23	319
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118		514
	Хлеб ржаной	30	3	1	16	82		1
	Компот из свежих плодов	180			25	106	7	372
Итого за Обед			30	29	103	799	66	
Уплотненный полдник								
	Оладьи из печени	80	7	3	9	94	10	284
	Каша пшеничная вязкая	120	6	3	22	143	1	0,2
	Огурец свежий / помидор	40			1	7	5	194
	Хлеб ржаной	25	3		13	68		1
	Ряженка	200	6	8	8	134	1	188
Итого за Уплотненный полдник			22	14	53	446	17	
Итого за день			64	54	224	1674	96	

Рацион: 3-7лет, 3 ДЕНЬ

Сезон: Зима - весна

Возрастная категория:3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Суп молочный с крупой пшенной	200	5	5	17	138	2	94,01
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	16	98	1	414
	Булочка "Плюшка"	25	2	2	13	80		86
	Масло (порциями)	5		4		33		6
Итого за Завтрак1			10	13	46	349	3	
Завтрак2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	1		20	88	6	191
Итого за Завтрак2			1		20	88	6	
Обед								
	Салат из моркови с яблоками или черносливом	60	1		5	25	4	39
	Борщ зеленый	250	3	7	17	144	32	71
	Шницель рыбный натуральный	70	9	6	5	115	4	274
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7	6	31	209		0,01
	Хлеб ржаной	30	3	1	16	82		1
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118		514
	Компот из свежих плодов	180			25	106	7	372
Итого за Обед			27	20	124	799	47	
Уплотненный полдник								
	Омлет с сыром	110	13	23	2	269		216
	Винегрет овощной	100	1	6	8	92	13	46
	Сосиски отварные	35	3	9		93		291
	Хлеб ржаной	25	3		13	68		1
	Йогурт	200	10	6	7	136	1	192
Итого за Уплотненный полдник			30	44	30	658	14	
Итого за день			68	77	220	1894	70	

Рацион: 3-7 лет, 4 ДЕНЬ

Сезон: Зима - весна
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Суп молочный с крупой ячневой	200	5	5	16	133	2	94,02
	Чай с молоком или сливками	180	3	2	14	89	1	413
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71		514
	Сыр (порциями)	6	1	2		22		7
	Масло (порциями)	5		4		33		6
Итого за Завтрак1			11	13	45	348	3	
Завтрак2								
	Фрукты и ягоды свежие	100			10	47	10	368
Итого за Завтрак2					10	47	10	
Обед								
	Икра свекольная или морковная	60	1	3	8	65	10	55
	Суп картофельный вегетарианский	250	2	5	11	99	19	84
	Тефтели мясные	80	9	9	8	153	1	303,01
	Капуста тушеная	150	3	4	12	100	65	354
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118		514
	Хлеб ржаной	30	3	1	16	82		1
	Кисель из плодов или ягод свежих	180			25	102	3	396
Итого за Обед			22	22	105	719	98	
Уплотненный полдник								
	Рыба, тушеная с овощами	70	8	4	2	81	2	261
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3		34	154		0,06
	Огурец свежий / помидор	40			1	7	5	194
	Хлеб ржаной	25	3		13	68		1
	Напиток из плодов шиповника	180	1		17	85	180	417
Итого за Уплотненный полдник			15	4	67	395	187	
Итого за день			48	39	227	1509	298	

Сезон: Зима - весна

Рацион: 3-7лет, 5 ДЕНЬ

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Суп молочный с крупой гречневой	200	6	5	16	134	2	94,04
	Какао с молоком	180	4	3	19	118	1	416
	Булочка "Плюшка"	25	2	2	13	80		86
	Масло (порциями)	5		4		33		6
Итого за Завтрак1			12	14	48	365	3	
Завтрак2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	1		20	88	6	191
Итого за Завтрак2			1		20	88	6	
Обед								
	Салат из свеклы	60	1	4	5	60	6	34
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	18	5	20	197	25	90
	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	23	22	14	349	14	290
	Огурец свежий / помидор	40			1	7	5	194
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118		514
	Хлеб ржаной	40	4	1	21	109		1
	Компот из свежих плодов	180			25	106	7	372
Итого за Обед			50	32	111	946	57	
Уплотненный полдник								
	Сырники из творога	120	24	17	14	306	1	231
	Мед (порция)	20			16	66		529
	Орехи грецкие (ядро)	10	2	6	1	66	1	525
	Плоды и ягоды свежие	60			6	28	6	368
	Кондитерские изделия	35	3	3	26	146		21
	Кефир	200	6	5	8	106	1	401
Итого за Уплотненный полдник			35	31	71	718	9	
Итого за день			98	77	250	2117	75	

Рацион: 3-7 лет, 6 ДЕНЬ

Сезон: Зима - весна
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	7	23	180	2	100
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	16	98	1	414
	Масло (порциями)	5		4		33		6
	Булочка "Плюшка"	25	2	2	13	80		86
Итого за Завтрак1			11	15	52	391	3	
Завтрак2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	1		20	88	6	191
Итого за Завтрак2			1		20	88	6	
Обед								
	Салат из свеклы с сыром	60	3	6	4	80	5	32
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	106	21	63
	Азу из мяса отварного	120	19	21	7	293	5	300
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118		514
	Картофель отварной	100	2	4	16	108	20	136
	Хлеб ржаной	40	4	1	21	109		1
	Компот из свежих плодов	180			25	106	7	372
Итого за Обед			34	37	111	920	58	
Уплотненный полдник								
	Сырники с морковью	130	19	16	29	337	2	247
	Молоко сгущенное	20	1	2	11	66		527
	Плоды и ягоды свежие	60			6	28	6	368
	Кондитерские изделия	35	3	3	26	146		21
	Кефир	200	6	5	8	106	1	401
Итого за Уплотненный полдник			29	26	80	683	9	
Итого за день			75	78	263	2082	76	

Рацион: 3-7лет, 7 ДЕНЬ

Сезон: Зима - весна

Возрастная категория:3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	7	8	29	221	1	185
	Чай с молоком или сливками	180	3	2	14	89	1	413
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71		514
	Масло (порциями)	5		4		33		6
	Сыр (порциями)	6	1	2		22		7
Итого за Завтрак1			13	16	58	436	2	
Завтрак2								
	Фрукты и ягоды свежие	100			10	47	10	368
Итого за Завтрак2					10	47	10	
Обед								
	Салат из белокочанной капусты	75	1	4	7	67	29	20
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	19	152	12	87
	Плов из птицы	180	31	37	28	569	5	321
	Огурец свежий / помидор	40			1	7	5	194
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118		514
	Хлеб ржаной	30	3	1	16	82		1
	Кисель из плодов или ягод свежих	180			25	102	3	396
Итого за Обед			45	48	121	1097	54	
Уплотненный полдник								
	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	100	13	9	12	182	1	280
	Пюре из овощей	120	3	3	14	100	26	348
	Хлеб ржаной	25	3		13	68		1
	Ряженка	200	6	8	8	134	1	188
Итого за Уплотненный полдник			25	20	47	484	28	
Итого за день			83	84	236	2064	94	

Рацион: 3-7лет, 8 ДЕНЬ

Сезон: Зима - весна
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша жидкая молочная пшеничная	200	7	7	25	191	2	0,39
	Какао с молоком	180	4	3	19	118	1	416
	Масло (порциями)	5		4		33		6
	Булочка "Плюшка"	25	2	2	13	80		86
Итого за Завтрак1			13	16	57	422	3	
Завтрак2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	1		20	88	6	191
Итого за Завтрак2			1		20	88	6	
Обед								
	Салат из моркови и яблок	60	1	3	5	50	4	41
	Суп картофельный вегетарианский	250	2	5	11	99	19	84
	Пудинг из говядины	80	14	19	1	226		307
	Картофель, тушенный в соусе	140	3	9	23	185	27	144
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118		514
	Хлеб ржаной	30	3	1	16	82		1
	Компот из свежих плодов	180			25	106	7	372
Итого за Обед			27	37	106	866	57	
Уплотненный полдник								
	Омлет с сыром	110	13	23	2	269		216
	Колбаса (порциями)	35	4	8	1	90		9
	Икра кабачковая для детского питания	60	1	5	5	71		57
	Хлеб ржаной	25	3		13	68		1
	Йогурт	200	10	6	7	136	1	192
	Плоды и ягоды свежие	60			6	28	6	368
Итого за Уплотненный полдник			31	42	34	662	7	

Рацион: 3-7лет, 9 ДЕНЬ

Сезон: Зима - весна

Возрастная категория:3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша манная жидкая	200	6	7	28	194	1	0,18
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	16	98	1	414
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71		514
	Масло (порциями)	5		4		33		6
	Сыр (порциями)	6	1	2		22		7
Итого за Завтрак1			12	15	59	418	2	
Завтрак2								
	Плоды и ягоды свежие	100			10	47	10	368
Итого за Завтрак2					10	47	10	
Обед								
	Салат из соленых огурцов с луком	60	1	3	2	38	4	20
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	9	93	31	73
	Тефтели рыбные тушеные	70	7	4	9	99	2	277
	Пюре картофельное	120	3	4	18	116	21	215
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118		514
	Хлеб ржаной	30	3	1	16	82		1
	Напиток из плодов шиповника	180	1		17	85	180	417
Итого за Обед			21	17	96	631	238	
Уплотненный полдник								
	Яйца вареные	20	5	5		63		227
	Макаронные изделия отварные	140	5	3	35	189		218
	Гуляш из отварного мяса	80	10	10	3	142	1	293
	Хлеб ржаной	25	3		13	68		1
	Кондитерские изделия	35	3	3	26	146		21
	Компот из сушеных фруктов	180	1	1	24	111		376
Итого за Уплотненный полдник			27	22	101	719	1	
Итого за день			60	54	266	1815	251	

Рацион: 3-7 лет, 10 ДЕНЬ

Сезон: Зима - весна

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Суп молочный с крупой рисовой	200	5	5	18	137	2	94,05
	Чай с молоком или сливками	180	3	2	14	89	1	413
	Бутерброды с джемом или повидлом	55	3	4	27	155		2
Итого за Завтрак1			11	11	59	381	3	
Завтрак2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	1		20	88	6	191
Итого за Завтрак2			1		20	88	6	
Обед								
	Салат из свеклы	60	1	4	5	60	6	34
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	18	5	20	197	25	90
	Фрикадельки мясные	80	18	15	1	212	1	129
	Соус сметанный	31		1	2	20		372
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7	6	31	209		0,01
	Огурец свежий / помидор	40			1	7	5	194
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118		514
	Хлеб ржаной	40	4	1	21	109		1
	Компот из свежих плодов	180			25	106	7	372
Итого за Обед			52	32	131	1038	44	
Уплотненный полдник								
	Пудинг из творога (запеченный)	130	19	14	30	322		249
	Молоко сгущенное порция	20	1	2	11	66		11
	Орехи грецкие (ядро)	10	2	6	1	66	1	525
	Кондитерские изделия	35	3	3	26	146		21
	Плоды и ягоды свежие	60			6	28	6	368
	Кефир	200	6	5	8	106	1	401
Итого за Уплотненный полдник			31	30	82	734	8	
Итого за день			95	73	292	2241	61	

Составил: медсестра по диетпитанию

Леквинадзе М.Ю.