



примерное меню

утверждаю

Наполова О.Г.

завтрак	1 день	до 3 лет	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С	3-7 лет	белки	жиры	углевод	ккал	вит С	№ т/к
каша мол кукуруз		180	9,98	5	22,94	154	0,9	200	16,56	5,28	27,9	184	1,2	90
хлеб масло		30	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	40	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	189
чай с мол		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	153
обед														
щи на мб	с смет	180	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	200	3,68	7,07	8,58	131,23	19,41	37
гороховое пюре		120	4,2	2,3	12,5	113	0	150	4,63	3,5	18,8	170	0	111
шницель мясной		60	8,4	6,87	6,14	119,25	0,7	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	282
компот из с/ф		150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	162
соус томат		30	0,8	1,4	2,2	26,8	0,3	40	1,06	1,87	2,9	35,73	0,3	179
отвар шиповника		150	0,18	0,08	13,75	75	11	200	0,24	0,1	18,33	100	15	158
ужин														
суп фруктовый		150	0,4	0	40,4	157,5	0,2	200	0,5	0	53,8	210	0,26	326
булочка дом		50	3,61	6,9	23,9	129,58	0	50	3,61	6,9	23,9	129,58	0	143
чай б/с		150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	154
хлеб рж		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	3
хлеб пшен		30	1,5	0,1	10	47,4	0	50	2,5	0,16	16,6	79	0	1
итого			54.13	66.17	213.78	1655.2	48.43		66.12	82.72	266.4	2158.61	58.48	
2 день														
каша мол ячневая		180	3,3	4,06	21,24	135	0	200	4,4	5,4	28,32	180	0	90
хлеб масло		30,7	2,37	2,46	14,97	86,27	0	30,8	2,37	2,46	14,97	86,27	0	178
чай с сах		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	146
обед														
суп кудрявчик на мб с смет		150	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97	200	4,22	6,5	13,77	145	9,95	34
макароны отв		120	3,73	2,8	24	163,44	0	150	5,6	4,2	36	204,3	0	317

котлета рыбная		60	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	70	7,8	4,35	28,3	114	0,42	35
компот курага		150	0,24	0	19	72,79	5,7	200	0,32	0	25,3	97,1	0	164
соус томат		30	0,8	1,4	2,2	26,8	0,3	40	1,06	1,87	2,9	35,73	0,3	179
молоко		150	2,95	3,25	4,8	55	0,55	200	2,95	3,25	4,8	55	0,55	145
ужин														
рагу из св овощей		150	2,23	4,04	10,16	186,67	14,33	180	2,67	4,82	12,19	204	17,2	56
чай с сахаром		150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	154

хлеб пшен		30	1,5	0,1	10	47,4	0	50	2,5	0,16	16,6	79	0	1
хлеб рж		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	3
итого			50.98	53.22	199.23	1433.4	11,06		66.95	67.86	263.09	1827.7	6,94	
3 день														
суп мол рисовый		180	7,1	7,4	23,1	179,3	0,9	200	7,1	7,4	23,1	179,3	0,9	54
хлеб масло		30	2,37	2,46	14,97	86,27	0	30	2,37	2,46	14,97	86,27	0	178
кофейный напиток		150	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	200	4,8	4,9	19,87	135,86	0,8	150
обед														
рассольник на мб с смет		150	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57	200	4,1	7,16	20,93	145	8,2	46
бигус с мясом		180	14,43	24,12	38,45	332	4,8	200	19,24	32,16	51,26	576	6,4	45
компот из изюма		150	0,61	0,038	19,63	72,39	0,6	200	0,63	0,042	19,72	72,45	0,6	157

яблоко		100	0,4	0,4	9,8	64	10	100	0,4	0,4	9,8	64	10	230
ужин														
соус том-смет		30	0,37	2,47	1,97	31,09	0,49	40	0,49	3,3	2,6	41,4	0,65	178

запеканка с рыб.конс			160	14,7	14,97	39	337,28	1,01	190	16,54	18,2	45,62	401,03	1,32	76
чай сл			150	0	0	8,98	30	0	200	0	0	11,98	43	0	148
хлеб пшен			30	1,5	0,1	10	47,4	0	50	2,5	0,16	16,6	79	0	1
хлеб рж			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	3
итого				50.38	45.79	246.38	1486.88	21.54		57.8	51.92	285.64	1721.83	25.57	
4 день															
каша мол пшенная			150	8	5,7	34	209,9	0,9	200	8	5,7	34	209,9	0,9	177
хлеб масло пов			30	2,37	2,46	14,97	86,27	0	30	2,37	2,46	14,97	86,27	0	178
чай с мол			150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	153
обед															
суп овощной на мб с смет			150	4,28	6,54	8,30	98,32	0,30	200	7,54	9,08	11,53	122,67	0,30	40
гречка отварн			120	3	4,27	14,6	175,33	0	150	4,5	6,4	21,9	210,39	0	313
котлета мясная			60	8,4	6,88	6,13	159	0,69	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	282
компот вишня			150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	162
сол.огурец			40	0,75	3,6	3,1	48,2	2,8	50	0,75	3,6	3,1	60,25	2,8	138
соус томат			40	0,8	1,4	2,2	26,8	0,3	50	1,06	1,87	2,9	35,73	0,3	179

[illegible]

каша мол манная		150	5,7	6,1	19	144,8	0,7	200	5,7	6,1	19	144,8	0,7	90
хлеб масло		30,5	2,4	7,5	15,2	137,1	0	30,6	2,4	8,5	15,2	139,6	0	7
чай с сах		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	153
обед														
суп гороховый с гречками		180	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	200	6,5	5,2	22,09	150	6,1	44
жаркое по дом		180	12,13	9,64	23,76	227,87	1,35	200	13,48	10,72	26,44	253,19	1,5	276
помид в с соку		40	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	60	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	214
отвар шиповника		150	0,18	0,08	13,75	75	11	200	0,24	0,1	18,33	100	15	158
молоко		100	2,95	3,25	4,8	55	0,55	100	2,95	3,25	4,8	55	0,55	145
ужин														
суп лапша дом		180	11,9	7,71	27,71	204,89	1,2	200	11,9	7,71	27,71	384	1,2	42
чай сл		150	0	0	8,98	30	0	200	0	0	11,98	43	0	148
мармелад		40	1,4	11,7	25,1	105,6	0	40	1,4	11,7	25,1	105,6	0	176
хлеб пшен		30	1,5	0,1	10	47,4	0	50	2,5	0,16	16,6	79	0	1
хлеб ржан		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	3
итого			37.85	41.30	190.13	1412.13	32.31		50.08	50.66	258.75	1706.86	39.27	
6 день														
каша дружба		150	6,21	7,73	27,71	201	1,95	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	93
хлеб масло		30	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	30	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	189
кофейный нап		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	146
обед														
борщ на мб с смет		150	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74	57
перловый гарнир		120	2,49	3,66	22,86	137,42	0	150	3,4	4,62	31,18	183,6	0	84
бефстрогонов из печени		110	10,25	7,052	3,82	119,9	0	120	11,18	7,69	4,13	13,08	0	43
помид в с соку		30	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	40	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	214

[illegible]

8 день															
каша мол гречнев		180	0,7	5,7	35,1	211,1	0,9	200	0,7	5,7	35,1	211,1	0,9	94	
хлеб масло		30,60	2,4	7,5	15,2	137,1	0	30,6	2,4	8,5	15,2	139,6	0	7	
какао с молоком		150	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	200	4,8	4,9	19,87	135,86	0,8	150	
обед															
суп перлов на мб		150	1,80	2,10	12,24	94,34	5,64	200	2,50	2,80	17,00	103,25	8,25	41	
гречка отварн		120	3	4,27	14,6	175,33	0	150	4,5	6,4	21,9	210,39	0	313	
котлета мясная		60	8,4	6,88	6,13	159	0,69	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	282	
компот из с/ф		150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	162	
огурчик сол		30	0,36	0	1,13	6,3	0	40	4,8	0	15,5	8,4	0	69	
соус томат		30	0,8	1,4	2,2	26,8	0,3	40	1,06	1,87	2,9	35,73	0,3	179	
молоко		100	2,95	3,25	4,8	55	0,55	100	2,95	3,25	4,8	55	0,55	145	
ужин															
суп рыбный из сайры		150	4,24	5,2	20,24	112,8	9,64	200	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	87	
чай с сах		150	0	0	8,98	30	0	200	0	0	11,98	43	0	148	
хлеб пшен		30	1,5	0,1	10	47,4	0	50	2,5	0,16	16,6	79	0	1	
хлеб ржан		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	3	
итого			35.19	47.015	243.31	1518.16	28.57		46.65	54.83	312.5	1814.92	34.71		

9 день															
каша мол ячневая		150	3,3	4,06	21,24	135	0	200	4,4	5,4	28,32	180	0	90	
батон с маслом		30,5	2,4	7,5	15,2	137,1	0	30,6	2,4	8,5	15,2	139,6	0	7	
чай		150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	154	
обед															
суп карт на мб с фасолью		150	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	200	6,5	5,2	22,09	150	6,1	39	
картоф пюре		120	3,9	6	25,7	170,2	12,5	150	4,9	7,5	32,12	212,75	15,62	109	

рыба с овощами		100	9,6	4,9	43,31	101,25	3,96	120	11,49	5,9	51,97	121,5	4,7	247
компот из вишни		150	0,24	0	19	72,79	5,7	200	0,32	0	25,3	97,1	0	164
банан		100	0,4	0,4	9,8	144	10	100	0,4	0,4	9,8	144	10	230
ужин														
кулебяка с кап и яйц		150	4,51	5,04	28,47	189	21,6	160	4,51	5,04	28,47	226,8	21,6	212
чай с сах		150	0	0	8,98	30	0	200	0	0	11,98	43	0	148
хлеб пшен		30	1,5	0,1	10	47,4	0	50	2,5	0,16	16,6	79	0	1
хлеб ржан		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	3
итого			49.33	54.16	210.92	1533.4	24.49		59.56	65.63	266.53	1838.93	31.14	
10 день														
каша мол рисовая		150	7	5,7	35,1	211,1	0,9	200	7	5,7	35,1	211,1	0,9	92
хлеб масло		30	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	30	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	189
коф н-к из цик		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	151
обед														
борщ на мб с смет		180	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74	57
азу по татарски		180	12,13	9,64	23,76	227,87	1,35	200	13,48	10,72	26,44	253,19	1,5	375
компот из изюма		150	0,61	0,038	19,63	72,39	0,6	200	0,63	0,042	19,72	72,45	0,6	157

отвар шиповника		150	0,18	0,08	13,75	75	11	200	0,24	0,1	18,33	100	15	158
-----------------	--	-----	------	------	-------	----	----	-----	------	-----	-------	-----	----	-----

ужин														
суп мол вермиш		180	5,7	6,1	19	144,8	0,7	200	5,7	6,1	19	144,8	0,7	55
рогалик с повидлом		50	3,61	4,94	35,87	193,44	0,2	60	4,33	5,93	46,04	232,12	0,25	149
хлеб пшен		30	1,5	0,1	10	47,4	0	50	2,50	0,16	16,6	79	0	1

