

примерное меню

утверждаю Наполева О.Г.



(Handwritten signature)

завтрак	1 день	до 3 лет	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С	3-7 лет	белки	жиры	углеводы	ккал	витС	№ т/к
каша мол рисовая		180	7	5,7	35,1	211,1	0,9	200	7	5,7	35,1	211,1	0,9	92
батон масло		30	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	30	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	189
чай с мол		180	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	154
обед														
свекольник на мб с смет		180	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97	200	4,22	6,5	13,77	145	9,95	36
гречка отварн		120	3	4,27	14,6	175,33	0	150	4,5	6,4	21,9	210,39	0	313
котлета мясная		70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	35
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
компот курага		180	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	162
отвар шиповника		180	0,18	0,08	13,75	75	11	200	0,24	0,1	18,33	100	15	158
вафли		20	1,5	1,85	14,9	83,4	0	40	3	3,9	29,8	166,8	0	166
ужин														
макароны с сыром		150	8,6	8	32,4	237,2	0	160	8,6	8	32,4	237,2	0	206
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 ржан		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	3
итог			48.69	40.83	193.5	1351.6	22,54		49,3	45,7	291,27	1589.22	29,07	
2 день														
каша мол кукуруз		180	9,98	5	22,94	154	0,9	200	16,56	5,28	27,9	184	1,2	90

батон масло		30	2,37	2,46	14,97	86,27	0	30	2,37	2,46	14,97	86,27	0	178
какао с молоком		180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	200	4,8	4,9	19,87	135,86	0,8	150
обед														
суп полевой		180	9,7	5,09	17,48	125,64	0	200	16,16	8,48	29,1	209,4	0	221
капуста туш.с мясом		150	14,43	24,12	38,45	332	4,8	200	19,24	32,16	51,26	576	6,4	45
компот из смор		150	0,4	0	12,8	43	0	200	0,6	0	15,6	48	0	161
яблоко		100	0,4	0,4	9,8	64	10	100	0,4	0,4	9,8	64	10	230
ужин														
суп уха из кр рыбы		180	3,18	3,9	15,18	84,6	6,7	200	4,24	5,2	20,24	112,8	9	73
чай с сах		180	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			48,2	52,2	181,58	1508,34	53,98		70,17	59,54	237,42	1633,33	27,4	
3 день														
каша дружба		180	6,21	7,73	27,71	201	1,95	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	93
масло бато. сыр		30,5	2,4	7,5	15,2	137,1	0	30,6	2,4	8,5	15,2	139,6	0	7
кофейный нап.		180	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	151
обед														
суп карт на мб с фасолью		180	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	200	6,5	5,2	22,09	150	6,1	39
макароны отв		120	3,73	2,8	24	163,44	0	150	5,6	4,2	36	204,3	0	317
шницель мясной		70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	35
икра каб		40	0,75	3,6	3,1	48,2	2,8	50	0,75	3,6	3,1	60,25	2,8	138
компот с/ф		180	0,61	0,038	19,63	72,39	0,6	200	0,63	0,042	19,72	72,45	0,6	157
молоко		150	0,09	0,07	20,25	82,05	1,35	200	0,12	0,1	27	109,4	1,8	384
печенье		20	1,5	1,85	14,9	83,4	0	40	3	3,9	29,8	166,8	0	166

ужин															
рагу из св овощей			180	2,23	4,04	10,13	86,67	14,33	180	2,67	4,82	12,19	104	17,2	124
чай с сах.			180	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				42.22	50.78	152.59	1218.92	32.59		56.14	61.24	195.84	1466.51	40.68	
4 день															
каша мол манная			180	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 мол			180	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	153
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
картоф пюре			120	3,9	6	25,7	170,2	12,5	150	4,9	7,5	32,12	212,75	15,62	109
бефстрогонов из печени			110	10,25	7,052	3,82	119,9	0	120	11,18	7,69	4,13	13,08	0	43
компот из изюма			180	0,61	0,038	19,63	72,39	0,6	200	0,63	0,042	19,72	72,45	0,6	157
зеленый горошек			40	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	60	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	214
напиток лимонный			150	0,11	0,01	18,32	72	4,8	200	0,15	0,013	24,43	96	6,4	200
мармелад			40	1,4	11,7	25,1	105,6	0	40	1,4	11,7	25,1	105,6	0	176
ужин															
пудинг творожный	с		150	13,78	18,23	39,39	346,64	0,27	170	16,78	22,19	44,78	422	0,33	106
чай сл			150	0	0	8,98	30	0	200	0	0	11,98	43	0	148
соус сметанный			30	0,3	3,37	1,08	30	0,04	40	0,45	5,06	1,62	45	0,06	176
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				36.3	49.03	193.25	1241.52	41.88		42.07	55.0	227.84	1472.44	47.11	
5 день															
каша мол ячневая			180	3,3	4,06	21,24	135	0	200	4,4	5,4	28,32	180	0	90

[illegible]

[illegible]

[illegible][illegible]

яблоко			100	0,4	0,4	9,8	64	10	100	0,4	0,4	9,8	64	10	230
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
ватрушка с творогом			50	4,8	3,69	20,98	156,3	0,26	60	5,6	4,3	24,48	182	0,3	140
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				56.06	72.40	194.6	1565.85	6,88		71.84	83.70	255.96	1887.5	8,15	
10 день															
каша дружба			200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	93
хлеб масло	повидло		30	2,37	2,46	14,97	86,27	0	30	2,37	2,46	14,97	86,27	0	178
чай сладкий			150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	154
обед															
суп овощной на мб с смет			180	4,28	6,54	8,30	98,32	0,30	250	7,54	9,08	11,53	122,67	0,30	40
бефстрогонов из печени			110	10,25	7,052	3,82	119,9	0	120	11,18	7,69	4,13	13,08	0	43
перловый гарнир			100	2,49	3,66	22,86	137,42	0	110	3,4	4,62	31,18	183,6	0	84
напиток из ягод			150	0,24	0	19	72,79	5,7	200	0,32	0	25,3	97,1	0	164
солёный огурец			40	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	60	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	214
кисель			150	0,09	0,07	20,25	82,05	1,35	200	0,12	0,1	27	109,4	1,8	384
ужин															
кулебяка с кап и яйц			100	4,51	5,04	28,47	189	21,6	120	4,51	5,04	28,47	226,8	21,6	212
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 ржан			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	3
итого				36.4	38.38	184.59	14697.43	48.45		43.5	43.15	220.1	1323.71	43.35	

[illegible]