

примерное меню

утверждаю

Наполова О.Г.

1 день

завтрак		1	до 3лет	белки	жир	углеводы	ккал	вит С	3-7лет	белки	жиры	углеводи	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			30,7	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	40,8	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	189
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
итого			360,7	17,2	17,6	70,2	495,4	1,6	440,8	18,4	18,8	75,17	529,36	1,8	
обед															
рассольник мк/б смет			150	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57	200	4,1	7,16	20,93	145	8,2	82*
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
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 с/ф			150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	522
хлеб ржан			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого			550	19,65	15,785	74,5	535,91	7,87	710	23,37	21,07	97,65	697,86	9,71	
кисель			150	0,09	0,07	20,25	82,05	1,35	200	0,12	0,1	27	109,4	1,8	396*
ужин															
суп картоф			150	0,75	0,927	7,5	39,46	8,95	200	1,26	1,83	12,58	68,64	15	158
хачапури с сыром			100	12,6	5,7	36,3	246	0,1	100	12,6	5,7	36,3	246	0,1	181
чай с сахаром			150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	154
итог			400	13,39	6,627	52,9	320,46	10,65	500	13,9	7,53	61,01	361,64	17,1	
итого за день			1460,7	50,33	40,082	217,85	1433,82	21,47	1151	55,88	47,5	260,83	1698,26	30,41	
2 день															
каша мол манная			180	5,7	6,1	19	144,8	0,7	200	5,7	6,1	19	144,8	0,7	278

батон масло		30,7	2,37	2,46	14,97	86,27	0	40,8	2,37	2,46	14,97	86,27	0	178
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
итого		360,7	11,17	11,66	51,07	334,57	0,7	440,8	12,17	12,66	56,77	369,07	0,7	
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	145
гречка отварн		120	3	4,27	14,6	175,33	0	150	4,5	6,4	21,9	210,39	0	252
соус томат		30	0,8	1,4	2,2	26,8	0,3	40	1,06	1,87	2,9	35,73	0,3	366*
отвар шиповника		150	0,18	0,08	13,75	75	11	200	0,24	0,1	18,33	100	15	158
хлеб ржан		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого		520	10	11,35	57,66	469,24	19,27	640	13,32	15,37	77	586,12	25,25	
напиток лимонный		150	0,11	0,01	18,32	72	4,8	200	0,15	0,013	24,43	96	6,4	200
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 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	122
итого		360	3,73	4,14	29,14	264,07	14,33	430	5,17	4,98	40,77	326	17,2	
итого за день		1390,7	25,01	27,16	156,19	1139,88	39,1	1711	30,81	33,023	198,97	1377,19	49,55	
3 день														
каша мол пшенная		180	8	5,7	34	209,9	0,9	200	8	5,7	34	209,9	0,9	282
масло батон		30,7	2,4	7,5	15,2	137,1	0	40,8	2,4	8,5	15,2	139,6	0	7
чай с мол		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	153
итого		360,7	13,5	16,3	66,3	450,5	0,9	440,8	14,5	18,3	72	487,5	0,9	
обед														
щи мк/б	с смет	150	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	200	3,68	7,07	8,58	131,23	19,41	73*
макаронны отв		110	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	356
соус томат		20	0,8	1,4	2,2	26,8	0,3	40	1,06	1,87	2,9	35,73	0,3	366*
солёный огурец		20	0,65	3,60	2,80	48,20	2,8	40	0,75	3,60	3,10	47,6	3	65

хлеб ржан			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
компот с/ф			150	0,61	0,038	19,63	72,39	0,6	200	0,63	0,042	19,72	72,45	0,6	157
Итого			550	17,56	16,848	96,38	581,07	19,61	750	22,07	21,632	118,7	700,31	23,73	
молоко			150	0,09	0,07	20,25	82,05	1,35	200	0,12	0,1	27	109,4	1,8	384
ужин															
творож-ябл запеканка			120	12,91	9,63	15,12	195,01	4,03	170	18,2	13,48	21,59	275,14	5,6	254*
соус вишневый			30	0,02	0,02	5,37	20,37	0,6	40	0,03	0,03	7,34	27,89	0,8	376*
чай с лимоном			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
итого			330	14,47	9,75	39,59	297,78	6,23	460	20,77	13,67	57,66	429,03	8,4	
итого за день			1390,7	45,62	42,968	222,52	1411,14	28,09	1851	57,46	53,702	275,36	1726,24	34,83	
4 день															
каша мол кукуруз			180	9,98	5	22,94	154	0,9	200	16,56	5,28	27,9	184	1,2	280
батон с мас сыр			30,7	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	40,7	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	104
чай с сахаром			150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	154
Итого			360,7	16,62	13,2	52,24	371,4	2,6	440,7	23,2	13,48	60,23	413,4	3,3	
обед															
суп фасолев мк/б			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	441
бефстрогонов из печени			90	10,25	7,052	3,82	119,9	0	110	11,18	7,69	4,13	13,08	0	43
икра из свеклы с чесноком			30	0,62	3,41	3,41	48,75	3,38	40	0,83	4,2	4,55	65	4,5	133
компот с/ф			150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	522
хлеб ржан			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого			580	22,04	20,777	87,34	605,2	21,01	750	27,15	25,11	110,75	648,83	26,62	
банан			100	0,4	0,4	9,8	144	10	100	0,4	0,4	9,8	144	10	126
ужин															
голубцы ленивые			120	11,50	8,90	8,38	159,26	17,40	140	13,42	10,38	9,78	185,80	17,40	382
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	373
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
итого			330	13,41	11,47	29,45	272,75	19,49	430	16,45	13,84	41,11	353,2	20,05	
итого за день			1370,7	52,47	45,847	178,83	1393,35	53,1	1721	67,2	52,83	221,89	1559,43	59,97	
5 день															
каша мол геркулес			180	6,21	7,73	27,71	201	1,95	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	281
батон с маслом			30,7	2,4	7,5	15,2	137,1	0	40,8	2,4	8,5	15,2	139,6	0	108
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
итого			360,7	12,21	18,93	57,81	440	2,55	440,8	13,41	21,13	62,78	476,46	2,75	
обед															
боц мк/б смет			180	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74	142
плов мясной			160	11,96	17,82	30,7	305,6	0,9	200	14,43	21,12	38,45	432,52	1,1	380
компот из кураги			150	0,61	0,038	19,63	72,39	0,6	200	0,63	0,042	19,72	72,45	0,6	157
хлеб ржан			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого			530	18,03	23,048	74,24	547,68	9,3	650	21,88	27,642	88,05	716,97	11,44	
отвар шиповника			150	0,18	0,08	13,75	75	11	200	0,24	0,1	18,33	100	15	158
печенье			20	1,5	1,85	14,9	83,4	0	40	3	3,9	29,8	166,8	0	604
ужин															
суп мол вермиш			180	5,7	6,1	19	144,8	0,7	200	5,7	6,1	19	144,8	0,7	180
ватрушка с творогом			50	4,8	3,69	20,98	156,3	0,26	60	5,6	4,3	24,48	182	0,3	555
чай сл			150	0	0	8,98	30	0	200	0	0	11,98	43	0	148
итого			380	10,5	9,79	48,96	331,1	0,96	460	11,3	10,4	55,46	369,8	1	
итого за день			1420,7	42,42	53,698	209,66	1477,18	26,36	1791	49,83	63,172	522,62	1830,03	30,19	
6 день															

завтрак

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
масло хлеб пов			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 сах			150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	153
итого			360	16,8	18,7	60,4	465,2	1	430	17,8	19,7	66,1	499,7	1	

обед															
суп гороховый м/к.б			150	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	200	6,5	5,2	22,09	150	6,1	158
гречка отвар.			120	2,49	3,66	22,86	137,42	0	150	3,4	4,62	31,18	183,6	0	84
гуляш мясной			90	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	110	6	7,6	2,47	164,8	0,8	83
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
соленый огурец			20	0.65	3,60	2,80	48,20	2,8	30	0.75	3,60	3,10	47,6	3	65
итого			530	11,9	16,898	64,65	487,21	8,83	690	16,53	21,062	78,56	618,45	10,5	
молоко			100	2,95	3,25	4,8	55	0,55	100	2,95	3,25	4,8	55	0,55	145
ужин															
омлет с кукурузой			120	6,57	8,7	3,7	117,86	2,52	140	9,2	12,18	5,19	165	3,53	312
хлеб пшен			30	1,5	0,1	10	47,4	0	50	2,5	0,16	16,6	79	0	122
чай сл			150	0	0	8,98	30	0	200	0	0	11,98	43	0	148
итого			400	11,02	12,05	27,48	250,26	3,07	490	14,65	15,59	38,57	342	4,08	
итого за день			1440	42,67	50,898	157,33	1257,67	13,45	1710	51,93	59,602	188,03	1515,15	16,13	
7 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
батон с маслом			30,7	2,37	2,46	14,97	86,27	0	40,8	2,37	2,46	14,97	86,27	0	178
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
итого			360,7	6,17	11,26	67,17	400,87	0,9	440,8	7,17	12,26	72,87	435,37	0,9	
обед															
суп вермиш наmb			150	1,9	2,03	12,38	75,42	5,94	200	2,8	2,7	17,15	104,75	8,25	161
капуста тушеная			120	2,41	4,52	8,11	87,6	14,64	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3	435
биточек мясной			60	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	70	7,8	4,35	28,3	114	0,42	35
хлеб ржан			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
компот из вишни			150	0,24	0	19	72,79	5,7	200	0,32	0	25,3	97,1	0	164
итого			520	14,02	10,76	80,37	411,56	26,65	670	17,24	13,21	100,99	520,35	26,97	
яблоко			100	0,4	0,4	9,8	64	10	100	0,4	0,4	9,8	64	10	126
ужин															
суп уха из кр рыбы			150	3,18	3,9	15,18	84,6	6,7	200	4,24	5,2	20,24	112,8	9	165

															1410,7
чай с сах			150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	153
хлеб пшен			30	1,5	0,1	10	47,4	0	50	2,5	0,16	16,6	79	0	1
итого			430	8,18	7,5	52,08	299,5	16,7	550	11,24	9,86	69,44	393,8	19	
итого день			1410,7	28,77	29,92	209,42	1175,93	44,25	1761	36,05	35,73	55,31	1413,52	56,87	
8 день															
каша мол манная			180	5,7	6,1	19	144,8	0,7	200	5,7	6,1	19	144,8	0,7	278
батон,масло			30,7	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	40,8	40	6,6	8,2	20,2	0	0,1
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
итого			360,7	15,4	17,4	56,3	430,7	0,8	440,8	49,8	16,8	50	303	0,7	
обед															
свекольник 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	145
макароны отв			120	3,73	2,8	24	163,44	0	150	5,6	4,2	36	204,3	0	219*
рыба с овощами			90	9,6	4,9	43,31	101,25	3,96	100	11,49	5,9	51,97	121,5	4,7	247
хлеб ржан			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
компот изюм			150	0,61	0,038	19,63	72,39	0,6	200	0,63	0,042	19,72	72,45	0,6	157
итого			550	19,96	13,338	114,05	529,19	12,53	700	25,24	17,142	141,56	638,25	15,25	
кисель			150	0,09	0,07	20,25	82,05	1,35	200	0,12	0,1	27	109,4	1,8	396*
печенье			20	1,5	1,85	14,9	83,4	0	40	3	3,9	29,8	166,8	0	604
ужин															
суп картофель			150	0,75	0,927	7,5	39,46	8,95	200	1,26	1,83	12,58	68,64	15	158
чай сл			150	0	0	8,98	30	0	200	0	0	11,98	43	0	148
пирожок печеный из дрож.теста			70	3,87	4,32	24,4	162	18,51	70	4,51	5,04	28,47	189	21,6	142
итого			370	4,62	5,247	40,88	231,46	27,46	470	5,77	6,87	53,03	300,64	36,6	
итого за день			1450,7	41,57	37,905	246,38	1356,8	42,14	1151	83,93	130,81	301,39	1518,09	54,35	
9 день															
каша мол пшеничная			180	8	5,7	34	209,9	0,9	200	8	5,7	34	209,9	0,9	282
батон с маслом			30,7	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	40,8	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	189

[illegible]

