

Ежедневное меню для организации горячего питания обучающихся дошкольной группы

Понедельник, неделя 1-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	180	7,400	8,000	28,000	212,800	2,25	212
	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	2,500	13,600	88,000	0,02	465
	Бутерброд с сыром	40	6,900	9,000	10,000	149,000	0	63
Второй завтрак	Сок яблочный	150	205	1,025	0,205	20,7	9.2	501
Обед	Салат из капусты	60	0,46	3,65	1,42	40,34	5,7	13
	Щи	200	17,400	6,400	3,090	136,000	7,48	104
	Каша гречневая рассыпчатая	120	8,550	7,800	37,000	253,000	0	202
	Соус томатный	20	0,24	0,67	1,33	12,42	1,18	366
	Котлета куриная	80	10,26	10,35	7,44	177,19	0,58	324
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из яблок	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Полдник	Молоко кипяченое	150	1,400	0,000	29,000	122,000	1.27	503
	Гренка	50	30	2,250	2,940	22,300	0	582
	ИТОГО за 1 день		64,950	40,620	216,450	1 510,700	22,56	

Вторник, неделя 1-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2 Завтрак	Запеканка из творога	90	15,98	16,78	15,86	283,72	0,4	279
	Чай с лимоном	200	0,300	0,100	9,500	40,000	9,3	459
	Бутерброд с сыром	40	6,900	9,000	10,000	149,000	0,07	63
Второй завтрак	Напиток лимонный	100	0	0	13,5	46,5	8,7	233
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	60	0,600	5,000	2,100	44,000	8,04	18
	Щи из свежей капусты	200	9,14	3,89	17,03	140,12	7,81	71
	Гуляш из курицы	80	9,41	8,63	2,35	124,68	0,01	318
	Рис отварной	120	3,04	4,34	31,77	178,35	0	332
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из яблок	180	0,94	0,05	19,06	81,26	0,72	394
Полдник	Оладьи	50	2,67	1,51	15,96	88,17	0	428
	Кисель	180	0,09	0,02	8,52	35,28	1,45	412
	ИТОГО за 2 день		53,17	49,46	172,65	1352,08	31,37	

Среда, неделя 1-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 Завтрак	Каша рисовая вязкая	180	10,8	10,4	35,67	279,34	2,06	182
	Какао с молоком	200	2,61	2,88	12,68	87,78	1,17	513
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	96	3	418
Обед	Салат из моркови	60	0,86	3,65	5,02	56,3	5,7	34
	Суп Полевой на курином бульоне	250	3,96	4,7	20,84	129,74	8,46	86
	Картофельное пюре	120	4,42	3,5	27,34	147,26	0	335
	Биточек рыбный	110	23,32	28,95	4,70	370,15	13,4	172
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Полдник	Чай с лимоном	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	420
	Печенье	50	2,95	2,35	37,5	183	0	608
	ИТОГО за 3 день		60,33	70,33	222,11	1774,97	35,45	

Четверг, неделя 1-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 Завтрак	Омлет	75	7,03	7,49	24,73	192,97	1,14	100
	Кофейный напиток с молоком	200	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Бутерброд с повидлом	40	4,64	6,82	14,82	139,95	0,07	3
Второй завтрак	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед	Соленый огурец	30	1,248	0,1	11,61	53,55	4,8	42
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	2,02	5,39	14,47	109,82	11,86	131
	Плов из курицы	210	15,99	13,66	36,03	317,76	1,59	321
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Напиток лимонный	180	0,41	0,09	21,72	90,08	0	394
Полдник	Чай с сахаром	200	3,18	3,47	13,47	98,65	1,43	413
	Вафля	30	2,4	3,86	27,83	153,55	0,1	2
	ИТОГО за 4 день		40,008	41,77	196,23	1306,78	31,01	

Пятница, неделя 1-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 Завтрак	Макароны с сыром	130	5,25	11,65	25,02	226,41	1,33	266
	Чай с сахаром	180	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	416
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Обед	Свекла порционная	30	0,8	0,1	1,7	13	5	-
	Суп картофельный с манной крупой на курином бульоне	250	7,68	7,68	17,96	173,21	17,48	39
	Рагу из птицы	150	2,27	3,44	13,32	110,35	16,3	336
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Полдник	Кисель	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
	Гренка	50	1,4	1,65	38,65	175	0	607
	ИТОГО за 5 день		42,52	44,23	200,45	1398,62	47,84	

Понедельник, неделя 2-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 Завтрак	Каша Дружба	180	4,54	6,06	32,49	202,17	0	199
	Кофейный напиток с молоком	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Бутерброд с маслом	45	4,64	6,82	14,82	139,95	0,07	3
Второй завтрак	Яблоко	150	0	0	13,5	46,5	0	233
Обед	Огурец свежий	60	0,59	3,69	2,21	45,46	9,73	15
	Свекольник	250	4,35	4,73	22,72	137,9	8,46	86
	Гарнир гречневый	120	4,42	3,5	27,34	147,26	0	335
	Печень по -Строгановски	80	9,41	8,63	2,35	124,68	0,01	318
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,09	21,72	90,08	0	394
Полдник	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	416
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	-
	ИТОГО за 6 день		42,16	46,13	214,61	1416,48	21,98	

Вторник, неделя 2-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	7,18	9,42	28,86	227,39	1,53	272
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	Чай с лимоном и сахаром	200
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
Второй завтрак	Яблоко	60	0,48	0,12	4,5	22,8	22,8	118
Обед	Соленый огурец	50	0,55	0,1	1,9	12,5	12	112
	Суп рисовый	250	4,06	6,83	20,41	147,07	7,64	82
	Жаркое по-домашнему	120	4,42	3,5	27,34	147,26	0	335
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот Ассорти	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Полдник	Кисель	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Оладьи	50	2,95	2,35	37,5	183	0	608
	ИТОГО за 7 день		37,78	41,16	170,25	1266,58	45,56	

Среда, неделя 2-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 Завтрак	Каша манная	180	8,12	9,39	35,99	261,42	2,25	199
	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	416
	Бутерброд с джемом	45	4,64	6,82	14,82	139,95	0,07	3
Второй завтрак	Напиток лимонный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Обед	Овощи натуральные (помидоры)	50	0,4	0,05	1,25	7	5	112
	Рассольник Ленинградский	250	2,19	4,43	12,11	96,49	9,27	136
	Макароны отварные	120	7,09	4,93	32,02	199,62	0	237
	Сосиски отварные							
	Соус							
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из яблок	180	0,94	0,05	19,06	81,26	0,72	394
Полдник	Кисель	180	0	0	18	60	0	233
	Гренка	50	1,4	1,65	38,65	175	0	607
	ИТОГО за 8 день		36,05	29,96	217,82	1270,18	20,44	

Четверг, неделя 2-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9 Завтрак	Вермишель молочная (либо макароны с сахаром)	180	8	13,96	1,54	163,8	0,14	229
	Какао с молоком	180	0,09	0,02	8,52	35,28	1,45	412
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
Второй завтрак	Апельсин	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Обед	Салат из свёклы	60	0,86	3,65	5,02	56,3	5,7	34
	Суп гречневый	250	4,7	4,63	19,32	134,29	14,87	80
	Пюре картофельное	120	2,5	3,87	11,46	106,98	4,15	339
	Котлета рыбная	70	11,84	7,4	6,9	147,35	0,65	325
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Полдник	Чай с лимоном	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
	Пряник	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	-
	ИТОГО за 9 день		42,43	51,4	171,2	1344,5	32,91	

Пятница, неделя 2-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10 Завтрак	Каша рисовая	200	4,82	5,16	16,52	131,8	1,28	170
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	12,68	87,78	1,17	513
	Бутерброд с сыром	45	4,64	6,82	14,82	139,95	0,07	3
Второй завтрак	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42	40,34	5,7	13
	Суп Картофельный с пшеном (рыбный)	250	2,67	2,82	23,35	119,09	8,25	88
	Рагу овощное с курицей	180	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	200
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот ассорти	180	0,41	0,09	21,72	90,08	0	394
Полдник	Чай с лимоном	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	420
	Бутерброд с повидлом	50	2,67	1,51	15,96	88,17	0	428
	ИТОГО за 10 день		36,88	47,37	156,03	1216,61	21,39	

