

План-меню по блюдам (по СанПин) на 10 дней. Зима-весна. Дети 3-7 лет.

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
а-5	Завтрак	Вермишель отварная	200	220,76	150	165,57
б-4	Завтрак	Кофейный напиток на молоке	200	148,12	150	111,09
а-8	Завтрак	Хлеб пшеничный	40	103,6	30	77,7
а-9	Завтрак	Масло сливочное	5	37,4	5	37,4
в-1	Второй завтрак	Фрукты свежие	100	98,	100	98,
д-8	Обед	Суп гороховый на м/б со	250	148,55	200	118,84
е-3	Обед	Голубцы ленивые с мясом	180	277,72	150	231,43
б-2	Обед	Сок (обед)	180	82,8	150	69,
а-10	Обед	Хлеб ржаной	45	78,3	36	62,64
г-13	Полдник	Винегрет овощной	100	143,17	60	85,9
б-9	Полдник	Чай с лимоном	200	46,54	150	34,91
а-8	Полдник	Хлеб пшеничный(пол)	60	155,4	40	103,6
в-4	Полдник	Кондитерские изделия	25	104,28	25	104,28
з-13	На день	Соль	6	0,	4	0,
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1591</b>	<b>1644,64</b>	<b>1250</b>	<b>1300,36</b>
<b>День 2</b>						
а-2	Завтрак	Каша пшенная молочная	200	201,44	150	151,08
б-1	Завтрак	Какао с сахаром и молоком	200	147,14	150	110,35
а-8	Завтрак	Хлеб пшеничный	40	103,6	30	77,7
а-9	Завтрак	Масло сливочное	5	37,4	5	37,4
а-11	Завтрак	Сыр	14	50,96	10	36,4
б-2	Второй завтрак	Сок(дет.)	100	46,	100	46,
г23	Обед	Салат из квашеной капусты	60	41,75	40	27,83
д-7	Обед	Свекольник с мясом и	250	174,1	200	139,28
е-7	Обед	Шницель мясной в томатном	80	218,	60	163,5
ж-2	Обед	Гречка отварная	120	144,01	100	120,01
128	Обед	Компот из фруктов	200	69,38	150	52,03
а-10	Обед	Хлеб ржаной	45	78,3	36	62,64
в2 3	Полдник	Слойка с сахаром	70	283,31	60	242,84
б-3	Полдник	Молоко	180	108,	160	96,
в-3	Полдник	Фрукты свежие	100	47,	100	47,
з-13	На день	Соль	6	0,	4	0,
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1670</b>	<b>1750,39</b>	<b>1355</b>	<b>1410,06</b>
<b>День 3</b>						
а-6	Завтрак	Каша "Дружба" молочная	200	218,82	150	164,12
б-4	Завтрак	Кофейный напиток на молоке	200	148,12	150	111,09
а-8	Завтрак	Хлеб пшеничный	40	103,6	30	77,7
а-9	Завтрак	Масло сливочное	5	37,4	5	37,4
б-2	Второй завтрак	Сок(дет.)	100	46,	100	46,
д-2	Обед	Суп из овощей с мясом со	260	197,96	210	159,89
е-2	Обед	Котлета рыбная	90	154,71	70	120,33
299	Обед	Картофельное пюре 3	150	166,41	120	133,13
б-5	Обед	Кисель	200	30,56	150	22,92
а-10	Обед	Хлеб ржаной	45	78,3	36	62,64
а-7	Полдник	Запеканка творожная с	110	281,05	100	255,5

б-14	Полдник	Кефир с сахаром	180	130,12	160	115,66
в-6	Полдник	Кондитерские изделия	25	85,53		0,
з-13	На день	Соль	6	0,	4	0,
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1611</b>	<b>1678,58</b>	<b>1285</b>	<b>1306,38</b>
<b>День 4</b>						
з-2	Завтрак	Омлет натуральный Зим	130	175,15	80	107,78
б-1	Завтрак	Какао с сахаром и молоком	200	147,14	150	110,35
а-8	Завтрак	Хлеб пшеничный	40	103,6	30	77,7
а-9	Завтрак	Масло сливочное	5	37,4	5	37,4
а-11	Завтрак	Сыр	14	50,96	10	36,4
в-3	Второй завтрак	Фрукты свежие	100	47,	100	47,
г4 3	Обед	Огурец соленый	60	7,8	40	5,2
д-5	Обед	Суп рыбный из консервов	250	134,67	200	107,74
е-5	Обед	Плов с курицей	180	341,53	150	284,61
128	Обед	Компот из фруктов	200	69,38	150	52,03
а-10	Обед	Хлеб ржаной	45	78,3	36	62,64
з-8 3	Полдник	Макароны отварные с сыром	150	428,35	100	539,
б-9	Полдник	Чай с лимоном	200	46,54	150	34,91
а-8	Полдник	Хлеб пшеничный(пол)	60	155,4	40	103,6
з-13	На день	Соль	6	0,	4	0,
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1670</b>	<b>1963,02</b>	<b>1305</b>	<b>1606,36</b>
<b>День 5</b>						
а-9	Завтрак	Каша геркулесовая	200	208,74	150	156,56
б-4	Завтрак	Кофейный напиток на молоке	200	148,12	150	111,09
а-8	Завтрак	Хлеб пшеничный	40	103,6	30	77,7
а-9	Завтрак	Масло сливочное	5	37,4	5	37,4
б-2	Второй завтрак	Сок(дет.)	100	46,	100	46,
51	Обед	Салат из свеклы отварной с	60	53,4	40	35,6
д-6	Обед	Суп крестьянский со сметаной	250	136,53	200	109,22
е-5 3	Обед	Котлета мясная в	80	250,41	60	187,81
е-51 3	Обед	Капуста тушеная	180	53,05	150	44,2
б-12	Обед	Компот из из ягод	200	51,78	150	38,83
а-10	Обед	Хлеб ржаной	45	78,3	36	62,64
в-16 з	Полдник	Ватрушка с творогом	60	392,67	60	392,67
б-10	Полдник	Чай с сахаром	200	45,34	150	34,01
в-1	Полдник	Фрукты свежие	100	98,	100	98,
з-13	На день	Соль	6	0,	4	0,
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1726</b>	<b>1703,34</b>	<b>1385</b>	<b>1431,73</b>
<b>День 6</b>						
а-6	Завтрак	Каша гречневая молочная	200	199,06	150	149,29
б-4	Завтрак	Кофейный напиток на молоке	200	148,12	150	111,09
а-8	Завтрак	Хлеб пшеничный	40	103,6	30	77,7
а-9	Завтрак	Масло сливочное	5	37,4	5	37,4
а-11	Завтрак	Сыр	14	50,96	10	36,4
б-2	Второй завтрак	Сок(дет.)	100	46,	100	46,
д- 6 3	Обед	Суп вермишелевый на к/б	250	113,25	200	90,6
е-6	Обед	Солянка с курицей	180	309,64	150	258,03
128	Обед	Компот из фруктов	200	69,38	150	52,03
а-10	Обед	Хлеб ржаной	45	78,3	36	62,64
з-4	Полдник	Рыба тушеная с овощами	150	175,15	130	151,8
б-10	Полдник	Чай с сахаром	200	45,34	150	34,01
а-8	Полдник	Хлеб пшеничный(пол)	60	155,4	40	103,6
в-3	Полдник	Фрукты свежие	100	47,	100	47,
в-4	Полдник	Кондитерские изделия	25	104,28	25	104,28
з-13	На день	Соль	6	0,	4	0,

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1775</b>	<b>1682,88</b>	<b>1430</b>	<b>1361,87</b>
<b>День 7</b>						
а-1	<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	200	203,32	150	152,49
б-1	<b>Завтрак</b>	Какао с сахаром и молоком	200	147,14	150	110,35
а-8	<b>Завтрак</b>	Хлеб пшеничный	40	103,6	30	77,7
а-9	<b>Завтрак</b>	Масло сливочное	5	37,4	5	37,4
б-2	<b>Второй завтрак</b>	Сок(дет.)	100	46,	100	46,
51	<b>Обед</b>	Салат из свеклы с	60	53,4	40	35,6
д-1	<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с	260	94,25	206	74,68
е-10	<b>Обед</b>	Гуляш из печени	80	173,5	60	130,13
299	<b>Обед</b>	Картофельное пюре 3	150	166,41	120	133,13
б-13	<b>Обед</b>	Компот из сухофруктов	200	87,2	150	65,4
а-10	<b>Обед</b>	Хлеб ржаной	45	78,3	36	62,64
з-3	<b>Полдник</b>	Пудинг творожный со	130	361,97	100	278,44
б-6	<b>Полдник</b>	Ряженка	180	121,12	160	107,66
в-1	<b>Полдник</b>	Фрукты свежие	100	98,	100	98,
з-13	<b>На день</b>	Соль	6	0,	4	0,
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1756</b>	<b>1771,61</b>	<b>1411</b>	<b>1409,62</b>
<b>День 8</b>						
а-2	<b>Завтрак</b>	Каша пшенная молочная	200	201,44	150	151,08
б-4	<b>Завтрак</b>	Кофейный напиток на молоке	200	148,12	150	111,09
а-8	<b>Завтрак</b>	Хлеб пшеничный	40	103,6	30	77,7
а-9	<b>Завтрак</b>	Масло сливочное	5	37,4	5	37,4
в-3	<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие	100	47,	100	47,
д-4	<b>Обед</b>	Рассольник со сметаной	250	135,23	200	108,18
390	<b>Обед</b>	Ежики из говядины	90	321,37	70	249,96
118	<b>Обед</b>	Соус сметанный	30	24,05	25	20,05
ж-3	<b>Обед</b>	Картофельное пюре Л	150	151,79	120	121,43
б-2	<b>Обед</b>	Сок (обед)	180	82,8	150	69,
а-10	<b>Обед</b>	Хлеб ржаной	45	78,3	36	62,64
г-4	<b>Полдник</b>	Салат из св.капусты с	60	51,19	40	34,12
з-7	<b>Полдник</b>	Рыба отварная под омлетом	150	331,75	120	265,4
б-7	<b>Полдник</b>	Чай с молоком(пол)	200	105,34	150	79,
а-8	<b>Полдник</b>	Хлеб пшеничный(пол)	60	155,4	40	103,6
з-13	<b>На день</b>	Соль	6	0,	4	0,
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1766</b>	<b>1974,78</b>	<b>1390</b>	<b>1537,65</b>
<b>День 9</b>						
а-3	<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба"(геркулесово-	200	203,7	150	152,77
б-1	<b>Завтрак</b>	Какао с сахаром и молоком	200	147,14	150	110,35
а-8	<b>Завтрак</b>	Хлеб пшеничный	40	103,6	30	77,7
а-9	<b>Завтрак</b>	Масло сливочное	5	37,4	5	37,4
в-7	<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие	100	47,	100	47,
г-1	<b>Обед</b>	Кабачковая икра	60	71,4	40	47,6
д-3	<b>Обед</b>	Суп "Кудряш" на м/б	250	123,18	200	98,54
е-8	<b>Обед</b>	Жаркое по-домашнему	180	332,46	150	277,05
128	<b>Обед</b>	Компот из фруктов	200	69,38	150	52,03
а-10	<b>Обед</b>	Хлеб ржаной	45	78,3	36	62,64
454	<b>Полдник</b>	Рогалик с джемом	60	422,15	60	422,15
г-656	<b>Полдник</b>	Салат "Студенческий"(пол)	60	89,87	60	89,87
б-10	<b>Полдник</b>	Чай с сахаром	200	45,34	150	34,01
з-13	<b>На день</b>	Соль	6	0,	4	0,
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1606</b>	<b>1770,92</b>	<b>1285</b>	<b>1509,11</b>
<b>День 10</b>						
а-4	<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	200	203,44	150	152,58
б-4	<b>Завтрак</b>	Кофейный напиток на молоке	200	148,12	150	111,09

а-8	<b>Завтрак</b>	Хлеб пшеничный	40	103,6	30	77,7
а-9	<b>Завтрак</b>	Масло сливочное	5	37,4	5	37,4
а-11	<b>Завтрак</b>	Сыр	14	50,96	10	36,4
б-2	<b>Второй завтрак</b>	Сок(дет.)	100	46,	100	46,
г4 3	<b>Обед</b>	Огурец соленый	60	7,8	40	5,2
а-10	<b>Обед</b>	Борщ со сметаной на к/б	260	171,96	207	136,91
е-1	<b>Обед</b>	Суфле куриное в молочном	80	301,57	60	226,18
з-8 3	<b>Обед</b>	Макароны отварные	120	428,35	100	356,96
б-8	<b>Обед</b>	Напиток цитрусовый	200	73,28	150	54,96
а-10	<b>Обед</b>	Хлеб ржаной	45	78,3	36	62,64
в-6	<b>Полдник</b>	Сырники творожные со	180	572,47	150	477,06
б-10	<b>Полдник</b>	Чай с сахаром	200	45,34	150	34,01
в-6	<b>Полдник</b>	Кондитерские изделия	25	85,53		0,
з-13	<b>На день</b>	Соль	6	0,	4	0,
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1735</b>	<b>2354,12</b>	<b>1342</b>	<b>1815,09</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>16906</b>	<b>18294,28</b>	<b>13438</b>	<b>14645,99</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>1690,6</b>	<b>1829,428</b>	<b>1343,8</b>	<b>1464,599</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности</b>				<b>18294,28</b>		<b>14645,99</b>