

План-меню по блюдам (по СанПин) на 10 дней. Зима-весна. Дети 1-3 года.

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.
День 1					
а-5	Завтрак	Вермишель отварная молочная	150	165,57	1,56
б-4	Завтрак	Кофейный напиток на молоке	150	111,09	1,56
а-8	Завтрак	Хлеб пшеничный	30	77,7	0
а-9	Завтрак	Масло сливочное	5	37,4	0
в-1	Второй завтрак	Фрукты свежие	100	98,	10
д-8	Обед	Суп гороховый на м/б со	200	118,84	9,92
е-3	Обед	Голубцы ленивые с мясом	150	231,43	57,525
б-2	Обед	Сок (обед)	150	69,	3
а-10	Обед	Хлеб ржаной	36	62,64	0
г-13	Полдник	Винегрет овощной	60	85,9	7,38
б-9	Полдник	Чай с лимоном	150	34,91	1,53
а-8	Полдник	Хлеб пшеничный(пол)	40	103,6	0
в-4	Полдник	Кондитерское изделие	25	104,28	0
з-13	На день	Соль	4	0,	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1250	1300,36	92,475
День 2					
а-2	Завтрак	Каша пшенная молочная	150	151,08	1,56
б-1	Завтрак	Какао с сахаром и молоком	150	110,35	1,56
а-8	Завтрак	Хлеб пшеничный	30	77,7	0
а-9	Завтрак	Масло сливочное	5	37,4	0
а-11	Завтрак	Сыр	10	36,4	0,07
б-2	Второй завтрак	Сок(дет.)	100	46,	2
г23	Обед	Салат из квашеной капусты	40	27,83	1,532
д-7	Обед	Свекольник с мясом и сметаной	200	139,28	16,92
е-7	Обед	Шницель мясной в томатном	60	163,5	2,322
ж-2	Обед	Гречка отварная	100	120,01	0
128	Обед	Компот из фруктов	150	52,03	2,4
а-10	Обед	Хлеб ржаной	36	62,64	0
в2 3	Полдник	Слойка с сахаром	60	242,84	0,276
б-3	Полдник	Молоко	160	96,	2,08
в-3	Полдник	Фрукты свежие	100	47,	10
з-13	На день	Соль	4	0,	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1355	1410,06	40,72
День 3					
а-6	Завтрак	Каша "Дружба" молочная	150	164,12	1,56
б-4	Завтрак	Кофейный напиток на молоке	150	111,09	1,56
а-8	Завтрак	Хлеб пшеничный	30	77,7	0
а-9	Завтрак	Масло сливочное	5	37,4	0
б-2	Второй завтрак	Сок(дет.)	100	46,	2
д-2	Обед	Суп из овощей с мясом со	210	159,89	19,173
е-2	Обед	Котлета рыбная	70	120,33	0,497
299	Обед	Картофельное пюре 3	120	133,13	19,992
б-5	Обед	Кисель	150	22,92	0
а-10	Обед	Хлеб ржаной	36	62,64	0
а-7	Полдник	Запеканка творожная с	100	255,5	0,08
б-14	Полдник	Кефир с сахаром	160	115,66	1,12

в-6	Полдник	Кондитерское изделие		0,	0
з-13	На день	Соль	4	0,	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1285	1306,38	45,982
День 4					
з-2	Завтрак	Омлет натуральный Зим	80	107,78	0,344
б-1	Завтрак	Какао с сахаром и молоком	150	110,35	1,56
а-8	Завтрак	Хлеб пшеничный	30	77,7	0
а-9	Завтрак	Масло сливочное	5	37,4	0
а-11	Завтрак	Сыр	10	36,4	0,07
в-3	Второй завтрак	Фрукты свежие	100	47,	10
г4 3	Обед	Огурец соленый	40	5,2	0,2
д-5	Обед	Суп рыбный из консервов	200	107,74	10,28
е-5	Обед	Плов с курицей	150	284,61	2,55
128	Обед	Компот из фруктов	150	52,03	2,4
а-10	Обед	Хлеб ржаной	36	62,64	0
з-8 3	Полдник	Макароны отварные	120	439,	0
б-9	Полдник	Чай с лимоном	150	34,91	1,53
а-8	Полдник	Хлеб пшеничный(пол)	40	103,6	0
з-13	На день	Соль	4	0,	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1305	1506,36	28,934
День 5					
а-9	Завтрак	Каша геркулесовая	150	156,56	1,56
б-4	Завтрак	Кофейный напиток на молоке	150	111,09	1,56
а-8	Завтрак	Хлеб пшеничный	30	77,7	0
а-9	Завтрак	Масло сливочное	5	37,4	0
б-2	Второй завтрак	Сок(дет.)	100	46,	2
51	Обед	Салат из свеклы отварной с	40	35,6	2,28
д-6	Обед	Суп крестьянский со сметаной	200	109,22	26,24
е-5 3	Обед	Котлета мясная в том,подливе	60	187,81	2,436
е-51 3	Обед	Капуста тушеная	150	44,2	38,67
б-12	Обед	Компот из из ягод	150	38,83	0
а-10	Обед	Хлеб ржаной	36	62,64	0
в-16 з	Полдник	Ватрушка с творогом	60	392,67	0,648
б-10	Полдник	Чай с сахаром	150	34,01	0,06
в-1	Полдник	Фрукты свежие	100	98,	10
з-13	На день	Соль	4	0,	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1385	1431,73	85,454
День 6					
а-6	Завтрак	Каша гречневая молочная	150	149,29	1,56
б-4	Завтрак	Кофейный напиток на молоке	150	111,09	1,56
а-8	Завтрак	Хлеб пшеничный	30	77,7	0
а-9	Завтрак	Масло сливочное	5	37,4	0
а-11	Завтрак	Сыр	10	36,4	0,07
б-2	Второй завтрак	Сок(дет.)	100	46,	2
д- 6 3	Обед	Суп вермишелевый на к/б	200	90,6	0
е-6	Обед	Солянка с курицей	150	258,03	70,71
128	Обед	Компот из фруктов	150	52,03	2,4
а-10	Обед	Хлеб ржаной	36	62,64	0
з-4	Полдник	Рыба тушеная с овощами Филе	130	151,8	7,956
б-10	Полдник	Чай с сахаром	150	34,01	0,06
а-8	Полдник	Хлеб пшеничный(пол)	40	103,6	0
в-3	Полдник	Фрукты свежие	100	47,	10
в-4	Полдник	Кондитерское изделие	25	104,28	0
з-13	На день	Соль	4	0,	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1430	1361,87	96,316

День 7					
а-1	Завтрак	Каша манная молочная	150	152,49	1,56
б-1	Завтрак	Какао с сахаром и молоком	150	110,35	1,56
а-8	Завтрак	Хлеб пшеничный	30	77,7	0
а-9	Завтрак	Масло сливочное	5	37,4	0
б-2	Второй завтрак	Сок(дет.)	100	46,	2
51	Обед	Салат из свеклы с сол,огурцом	40	35,6	2,28
д-1	Обед	Щи из свежей капусты с мясом	206	74,68	28,634
е-10	Обед	Гуляш из печени	60	130,13	22,644
299	Обед	Картофельное пюре 3	120	133,13	19,992
б-13	Обед	Компот из сухофруктов	150	65,4	0
а-10	Обед	Хлеб ржаной	36	62,64	0
з-3	Полдник	Пудинг творожный со	100	278,44	0,31
б-6	Полдник	Ряженка	160	107,66	0,48
в-1	Полдник	Фрукты свежие	100	98,	10
з-13	На день	Соль	4	0,	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1411	1409,62	89,46
День 8					
а-2	Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	151,08	1,56
б-4	Завтрак	Кофейный напиток на молоке	150	111,09	1,56
а-8	Завтрак	Хлеб пшеничный	30	77,7	0
а-9	Завтрак	Масло сливочное	5	37,4	0
в-3	Второй завтрак	Фрукты свежие	100	47,	10
д-4	Обед	Рассольник со сметаной	200	108,18	11,6
390	Обед	Ежики из говядины	70	249,96	0,812
118	Обед	Соус сметанный	25	20,05	0,045
ж-3	Обед	Картофельное пюре Л	120	121,43	21,492
б-2	Обед	Сок (обед)	150	69,	3
а-10	Обед	Хлеб ржаной	36	62,64	0
г-4	Полдник	Салат из св,капусты с	40	34,12	14,668
з-7	Полдник	Рыба отварная под омлетом	120	265,4	0,468
б-7	Полдник	Чай с молоком(пол)	150	79,	1,035
а-8	Полдник	Хлеб пшеничный(пол)	40	103,6	0
з-13	На день	Соль	4	0,	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1390	1537,65	66,24
День 9					
а-3	Завтрак	Каша "Дружба"(геркулесово-	150	152,77	1,56
б-1	Завтрак	Какао с сахаром и молоком	150	110,35	1,56
а-8	Завтрак	Хлеб пшеничный	30	77,7	0
а-9	Завтрак	Масло сливочное	5	37,4	0
в-7	Второй завтрак	Фрукты свежие	100	47,	5
г-1	Обед	Кабачковая икра	40	47,6	2,8
д-3	Обед	Суп "Кудряш" на м/б	200	98,54	10,08
е-8	Обед	Жаркое по-домашнему	150	277,05	28,245
128	Обед	Компот из фруктов	150	52,03	2,4
а-10	Обед	Хлеб ржаной	36	62,64	0
454	Полдник	Рогалик с джемом	60	422,15	0,834
г-656	Полдник	Салат "Студенческий"(пол)	60	89,87	93,198
б-10	Полдник	Чай с сахаром	150	34,01	0,06
з-13	На день	Соль	4	0,	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1285	1509,11	145,737
День 10					
а-4	Завтрак	Каша рисовая молочная	150	152,58	1,56
б-4	Завтрак	Кофейный напиток на молоке	150	111,09	1,56
а-8	Завтрак	Хлеб пшеничный	30	77,7	0

а-9	Завтрак	Масло сливочное	5	37,4	0
а-11	Завтрак	Сыр	10	36,4	0,07
б-2	Второй завтрак	Сок(дет.)	100	46,	2
г4 3	Обед	Огурец соленый	40	5,2	0,2
а-10	Обед	Борщ со сметаной на к/б	207	136,91	41,586
е-1	Обед	Суфле куриное в молочном	60	226,18	1,47
з-8 3	Обед	Макароны отварные	100	356,96	0
б-8	Обед	Напиток цитрусовый	150	54,96	4,8
а-10	Обед	Хлеб ржаной	36	62,64	0
в-6	Полдник	Сырники творожные со	150	477,06	0,345
б-10	Полдник	Чай с сахаром	150	34,01	0,06
в-6	Полдник	Кондитерское изделие		0,	0
з-13	На день	Соль	4	0,	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1342	1815,09	53,651
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			13438	14645,99	744,969
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1343,8	1464,599	74,4969
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				14645,99	5,09