

Исход

Утверждаю:

Директор МБОУ «НШ-ДС № 72»
И.В. Дранцева

« 26 » _____ 2013 г.



Примерное меню для детей от 3 до 7 лет (осень-зима)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность Б	С (гг.)	№Т.К.		
День 1	Завтрак:	Каша жидкая «Дружба»	180	4,55	5,78	24,23	167,35	1,15	№229	
		Какао с молоком	190	3,13	2,75	13,11	89,3	0,66	№462	
		Бутерброд с сыром	15/16/5	5,34	8,02	7,61	124,45	0,1	№64	
	Итого:		406	13,02	16,55	44,95	381,1	1,91	№82	
	2 завтрак	Фрукт свежий груша	100	0,4	0,4	8,9	44	7	№25	
Итого:		100	0,4	0,4	8,9	44	7	№25		
Обед:		Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	3,6	3,48	51,6	1,08	№123;145	
		Суп картофельный с мясными фрикадельками	190	10,9	10,29	5,13	156,84	3,74	№308	
		Котлеты рыбные любительские	80	10	1,2	4,16	67,2	0,56	№377	
		Картофельное пюре	130	3,51	5,2	7,54	91	3,12	№495	
		Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	№573	
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0	№574	
		Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	№574	
	Итого:		710	31,61	21,29	68,29	592,04	8,68	№469	
	полдник		Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	1,4	№469
			Печенье	50	3,74	4,9	37,2	207,5	0	№582
Итого:			250	9,54	10,2	46,3	314,5	1,4	№157	
Итого:		Кукуруза консервированная отварная	50	1,65	3,2	1,1	40	2,5	№157	
		Мясо тушеное	70	11,2	10,5	3,5	153,3	0,70	№321	
		Рис припущенный	130	3,12	4,68	25,48	157,04	0	№386	
		Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	1	№459	
		Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9	0	№573	
Итого:		485	18,93	18,76	56,8	472,24	4,2			
Итого за день			73,5	67,2	225,24	1803,88	23,19			

60 261 1900

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав блюда						№Т.К.
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	С (мг.)		
День 2									
Завтрак:	Суп молочный с крупой гречневой	180	4,32	4,5	14,78	117	0,84	№140	
	Кофейный напиток с молоком	190	2,66	2,37	12,92	83,6	0,13	№465	
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,59	7,39	1,58	112	0	№71	
Итого:		400	8,57	14,26	29,28	312,6	0,97		
2 завтрак	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86	4	№501	
Итого:		200	1	0,2	20,2	86	4		
Обед:	Салат из свежих отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,6	4,62	№26	
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	190	4,93	4,74	9,26	99,6	2,55	№115;144;366	
	Печень говяжья по-строгановски	80	12,67	6,11	4,94	125,45	2,6	№356	
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,9	0	№256	
	Кисель из свежих яблок	180	0,18	0,18	21,42	88,2	0,72	№476	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0	№573	
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	№574	
Итого:		710	28,95	19,89	95,68	677,55	7,89		
полдник	Снежок	200	5,8	5	8	101	1,4	№470	
	Вафли	50	1,94	15,3	31,24	270,4	0	№580	
Итого:		250	7,74	20,3	39,24	371,4	1,4		
Ужин	Помидор в собственном соку	60	0,48	0,06	1,02	6,6	1,5	№178	
	Рагу из овощей с кабачками	200	5,4	6	17	144	10	№457	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	№573	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0		
Итого:		490	8,36	6,4	42,08	258,8	11,5		
Итого за день			54,62	61,05	226,48	1706,35	25,76		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав блюда					№Т.К.
День 3			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	С (мг.)	
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,54	5,82	31,83	205,98	1,48	№232
	Какао с молоком	190	3,13	2,75	13,11	89,3	0,66	№462
	Бутерброд с повидлом	20/15/5	1,6	3,8	20,2	121	0,1	№73
Итого:		410	11,27	12,37	65,14	416,28	2,24	
2 завтрак	Бананы	100	0,4	0,4	8,9	44	7	№82
Итого:		100	0,4	0,4	8,9	44	7	
Обед:	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,8	3,72	№47
	Борщ из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	190	3,43	5,79	4,26	83,1	4,87	№93;366;433
	Жаркое по-домашнему	200	16,94	12,86	23,22	276,3	13,5	№328
	Компот из ягод замороженных	180	0,18	0,09	9,63	39,6	14,85	№491
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0	№573
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	№574
Итого:		700	27,03	23,37	70,96	601,6	36,94	
полдник	Молоко кипячёное	200	5,8	5,3	9,1	107	1,4	№469
	Сдоба обыкновенная (плюшка)	60	4,8	1,68	28,68	148,8	0	№545
Итого:		260	10,6	6,98	37,75	255,8	1,4	
Ужин	Салат из моркови и яблок	60	0,6	3,66	4,5	53,4	3,24	№22
	Сырники из творога запечённые с повидлом	160	21,4	7,15	40,41	311,2	0,39	№286;86
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	1	№459
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	2,32	3,86	14,82	103,25	0	№573;79
Итого:		455	24,62	14,77	69,23	507,85	4,63	
Итого за день			63,92	57,89	251,98	1825,53	52,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав блюда						
День 4			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	С (мг.)	№Т.К.	
Завтрак:	Омлет натуральный	150	12,91	19,6	3,21	240	0,45	№268	
	Чай с молоком	190	1,52	1,23	10,9	60,8	0,28	№460	
	Горошек консервированный отварной	50	1,42	1,8	2,51	31,9	0,95	№157	
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,59	7,39	1,58	112	0	№71	
Итого:		420	17,44	30,02	18,2	444,7	1,68		
2 завтрак	Сок яблочный	200	1	0,26	20,2	86	4	№501	
Итого:		200	1	0,2	20,2	86	4		
Обед:	Салат из свежих помидор с перцем	60	0,6	3,66	2,58	45,6	31,2	№20	
	Суп картофельный с рыбой	190	8,96	2,96	8,2	95,38	6,59	№119	
	Бигус	200	18	13,29	5,2	213	15,47	№329	
	Компот из свежих плодов	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0,54	№486	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0	№573	
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	№574	
Итого:		700	33,17	20,91	55,86	582,8	53,8		
подник	Кефир	200	5,8	5	8	101	1,4	№470	
	Печенье	50	3,74	4,9	37,2	207,5	0	№582	
Итого:		250	9,54	9,9	45,2	308,5	1,4		
Ужин	Суп молочный с крупой пшеничной	200	4,8	5	16,44	130	0,92	№140	
	Сыр мягкий	15	3,09	4,14	0	49,65	0,09	№76	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	№457	
	Булочка ванильная	60	5,34	4,69	28,8	178,99	0	№541	
Итого:		475	13,43	13,93	54,54	396,64	1,01		
Итого: за день			74,58	74,96	194	1828,64	61,89		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	С (мг.)	№т.ж.
День 5								
Завтрак:	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	180	6,28	7,18	25,57	194,57	1,32	№234
	Кофейный напиток с молоком	190	2,66	2,37	12,92	83,6	0,13	№465
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,59	7,39	1,58	112	0	№71
Итого:		400	10,53	16,94	40,07	390,17	1,45	№82
2 завтрак -	Фрукт свежий яблоко	100	0,4	0,4	8,9	44,4	7	
Итого:		100	0,4	0,4	8,9	44	7	№1
Обед:	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4	10,2	№98,366;433
	Свекольник со сметаной на курином бульоне	190	4,08	6,02	7,19	99,76	5,37	№339
	Котлеты из говядины	80	14,08	9,84	12	194,4	0	№153
	Картофель отварной с луком	130	3,46	5,3	13,53	115,81	16,25	№153
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	№573
Итого:	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0	№574
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	
	полдник	710	28,55	25,76	85,74	691,77	32	
		200	5,8	5,3	9,1	107	1,4	№469
Итого:	Молоко кипячёное	200	5,8	5,3	9,1	107	1,4	№469
	Печенье	50	3,74	4,9	37,2	207,5	0	№582
	Ужин	250	9,54	10,2	46,3	314,5	1,4	
	Помидор в собственном соку	60	0,48	0,06	1,02	6,6	1,5	№298
	Рыба, тушёная в сметанном соусе	80	10,66	3,2	2,66	82,13	1,76	№202
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,37	5,5	32,66	209,86	0	№459
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	1	№573
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9	0	
Итого:		505	21,47	9,14	63,06	420,49	4,26	
Итого за день			70,49	62,44	244,07	1860,93	39,11	

Химический состав блюда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав блюда						
День 6			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	С (мг.)	№Т.К.	
Завтрак:	Вареники ленивые	175	22,21	13,81	24,15	309,75	0,35	№289	
	Какао с молоком	190	3,13	2,75	13,11	89,3	0,66	№462	
	Бутерброд с сыром	15/16/5	5,2	7,8	7,4	121	0,1	№64	
Итого:		401	30,54	24,36	44,66	520,05	1,11		
2 завтрак	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86	4	№501	
Итого:		200	1	0,2	20,2	86	4		
Обед:	Помидор в собственном соку	60	0,48	0,06	1,02	6,6	1,5		
	Сур гороховый на курином бульоне с гречками	190	8,46	3,97	18,95	145,87	0,37	№127,366; 143	
	Котлеты «Нежные»	80	14,88	9,92	5,04	169,6	0,56	№373	
	Картофельное пюре	130	3,51	5,2	7,54	91	3,12	№377	
	Компот из плодов сушёных (чернослив)	180	0,27	0	15,75	64,8	0,09	№494	
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	№574	
Итого:		690	31,6	19,9	68,35	580,87	5,64		
полдник	Молоко кипячёное	200	5,8	5,3	9,1	107	1,4	№469	
	Сдоба обыкновенная (плюшка)	50	4	1,4	23,9	124	0	№545	
Итого:		250	9,8	6,7	33	231	1,4		
Ужин	Икра кабачковая	60	0,48	1,08	2,4	21,6	6	№50	
	Омлет натуральный	160	13,77	20,91	3,43	256	0,84	№268	
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	1	№459	
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9	0	№573	
Итого:		455	17,21	22,37	32,55	399,5	7,84		
Итого за день			90,15	73,53	198,76	1817,42	19,99		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	С (мг.)	№Т.К.
День 7								
Завтрак:	Суп молочный с крупой манной	180	4,32	4,5	14,78	117	0,84	№140
	Кофейный напиток с молоком	190	2,66	2,37	12,92	83,6	0,13	№465
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,59	7,39	1,58	112	0	№71
Итого:		400	8,57	14,26	29,28	312,6	0,97	
2 завтрак	Бананы	100	0,4	0,4	8,9	44	7	№82
Итого:		100	0,4	0,4	8,9	44	7	
Обед:	Салат из свёклы с чесноком	60	0,84	3,66	4,5	1,51	3,12	№34
	Суп из овощей с фасолью на курином бульоне	190	5,2	5,24	6,49	94,17	4,34	№117;366
	Рагу из овощей и мяса	200	13,57	13,57	13,57	306,98	5,75	№322
	Кисель из ягод свежих	180	0,18	0,18	19,8	81	0,9	№479
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0	№573
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	№574
Итого:		700	25,13	23,56	74,25	633,46	14,11	
полдник	Раженка	200	5,8	5	8	101	1,4	№470
	Вафли	50	1,94	15,3	31,24	270,4	0	№580
Итого:		250	7,74	20,3	39,24	371,4	1,4	
Ужин	Кукуруза консервированная отварная	50	1,42	1,8	2,51	31,9	0,95	№157
	Кальмар в соусе	80	20,3	5,6	6,08	152,8	0,48	№314
	Макаронные изделия отварные	130	4,07	3,63	21,67	135,3	0	№256
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	1	№459
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	№573
Итого:		490	28,37	11,37	54,52	430,2	2,43	
Итого за день			70,21	69,89	206,19	1791,66	25,91	

Химический состав блюда

Хімічний склад Блюда

Углеводы	Калорийность	С (мг.)	№Т.К.
32,57	203,87	0	№233
13,11	89,3	0,66	№462
7,4	121	0,1	№64
53,29	417,62	0,76	
8,9	44	7	№82
8,9	44	7	
3,3	43,8	7,8	№2
5,73	118,42	3,94	№123 №146
34,63	368	0,87	№330
18,09	75,6	0,18	0,18
9,84	46,8	0	№573
20,05	103	0	№574
91,64	755,62	12,79	
8	101	1,4	№470
10	42	1,13	№446
18	143	2,53	
4,5	534	3,24	№22
32,1	337	0,2	№279;471
9,3	38	0	№457
14,76	70,2	0	№573
60,66	979,2	3,44	
232,24	2339,44	26,52	

Прием пр	
День	
Завтрак	
Итого:	Суп
2 завтра	чай
Итого:	Обед:
Итого:	Итого
полдни	
Итого:	Ужин
Итого:	Итого за
Итого за	День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав блюда					С (мг.)	№Т.К.
День 9			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность			
Завтрак:	Каша кукурузная молочная жидкая	180	5,33	4,18	32,57	203,87	0	№233	
	Какао с молоком	190	3,13	2,75	13,11	89,3	0,66	№462	
	Бутерброд с сыром	15/16/5	5,2	7,8	7,4	121	0,1	№64	
Итого:		406	13,8	14,95	53,29	417,62	0,76		
2 завтрак	Фрукт свежий груша	100	0,4	0,4	8,9	44	7	№82	
Итого:		100	0,4	0,4	8,9	44	7		
Обед:	Салат витаминный	60	0,72	3,06	3,3	43,8	7,8	№2	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	190	9,59	6,59	5,73	118,42	3,94	№123 №146	
	Плов из говядины	200	16,31	18,23	34,63	368	0,87	№330	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	0,18	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0	№573	
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	№574	
Итого:		700	32,68	28,88	91,64	755,62	12,79		
Подник	Снежок	200	5,8	5	8	101	1,4	№470	
	Яблоки печёные	50	0,2	0,13	10	42	1,13	№446	
Итого:		250	6	5,13	18	143	2,53		
Ужин	Салат из моркови и яблок	60	0,6	3,66	4,5	534	3,24	№22	
	Запеканка из творога со сгущённым молоком	160	23,7	12,46	32,1	337	0,2	№279,471	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	№457	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	№573	
Итого:		450	26,78	16,46	60,66	979,2	3,44		
Итого за день			65,86	65,82	232,24	2339,44	26,52		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав блюда						
День 10			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	С (мг.)	№Т.К.	
Завтрак:	Суп молочный с крупной пшениной	180	4,32	4,5	14,78	117	0,84	№140	
	Кофейный напиток с молоком	190	2,66	2,37	12,92	83,6	0,13	№465	
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,59	7,39	1,58	112	0	№71	
Итого:		400	8,57	14,26	29,28	312,6	0,97		
2 завтрак	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86	4	№501	
Итого:		200	1	0,2	20,2	86	4		
Обед:	Салат дальневосточный из морской капусты	60	0,49	0,6	1,8	14,89	0	К.О.	
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	190	3,56	5,87	2,81	78,59	5,78	№104;366;433	
	Рулет из говядины паровой	80	12,8	8,8	5,6	152,8	0	№344	
	Картофельное пюре	130	3,51	5,2	7,54	91	3,12	№377	
	Компот из ягод замороженных	180	0,18	0,09	9,63	39,6	14,85	№491	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0	№573	
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	№574	
Итого:		710	26,06	21,47	57,27	526,68	23,75		
подник	Молоко кипячёное	200	5,8	5,3	9,1	107	1,4	№469	
	Булочка домашняя	50	3,5	5,58	23,16	157,5	0	№542	
Итого:		250	9,3	10,8	32,26	264,5	1,4		
Ужин	Салат из свежлы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,6	4,62	№26	
	Сельдь с луком	70	6,37	6,47	2,45	94,5	2,1	№316	
	Картофель отварной с маслом	130	3,59	6,68	13,37	127,52	17,33	№152	
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	1	№459	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	№573	
Итого:		490	13,38	17,15	44,64	386,82	25,05		
Итого за день			58,31	63,88	183,65	1576,6	55,17		