

Примерное 10-дневное меню

Возрастная категория: Дети 3-7 лет аллергии

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом и изюмом	150	4.29	6.49	29.64	194.22	14
	Хлеб пшеничный 1	21	1.66	0.21	10.14	44.86	114
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0.10	0.00	15.00	60	502
	Яйца вареные	40	5.10	4.60	0.30	63	306
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		411	11.15	11.30	55.08	362.08	
ЗАВТРАК 2	Кисель из яблок	180	0.13	0.13	11.99	48.49	307
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0.13	0.13	11.99	48.49	
ОБЕД	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	70	1.96	4.97	6.93	80.5	70
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	6.52	6.53	15.19	146.41	152
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	120	6.56	6.08	34.16	217.2	19
	Оладьи из печени 1	75	16.25	6.54	10.71	164.9	34/8
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.25	12.07	53.4	114
	Соль йодированная	3	0.00	0.00	0.00	0	б/н
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0.85	0.17	17.17	78.2	537
ИТОГО ЗА ОБЕД		703	37.42	25.14	112.93	827.61	
УПЛОТНЕНН	Икра кабачковая (промышленного производства)	70	1.33	6.23	5.39	83.3	121
	Азу (2 вариант)	180	14.67	15.73	18.72	275.26	370
	Печенье	25	1.88	2.45	18.60	104.25	609
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	114
	Чай с лимоном (2-й вариант)	200	0.16	0.00	7.22	29.88	505
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		500	20.02	24.66	62.00	546.09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1794	68.72	61.23	242.00	1784.27	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша вязкая ячневая на воде с растительным маслом	150	4.43	6.83	26.55	185.17	13
	Яйца вареные	40	5.10	4.60	0.30	63	306
	Хлеб пшеничный 1	21	1.66	0.21	10.14	44.86	114
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0.10	0.00	15.00	60	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		411	11.29	11.64	51.99	353.03	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0.40	0.30	10.30	47	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.30	10.30	47	
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	65	1.17	4.03	5.78	64.35	71
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.25	12.07	53.4	114
	Соль йодированная	3	0.00	0.00	0.00	0	б/н
	Борщ с капустой и картофелем	180	1.19	3.73	7.67	69.08	133
	Капуста тушеная с мясом птицы 1	180	15.12	7.38	9.36	164.61	137
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0.10	0.00	15.00	60	502
ИТОГО ЗА ОБЕД		703	22.86	15.99	66.58	498.44	
УПЛОТНЕНН	Печенье	25	1.88	2.45	18.60	104.25	609
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	114
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0.85	0.17	17.17	78.2	537
	Макароны отварные с овощами (2 вариант)	150	3.00	7.80	23.03	174	300
	Котлета из говядины с маслом растительным	80	14.50	13.02	11.30	220.58	24
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		630	22.75	23.78	110.70	748.33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1844	57.30	51.71	239.57	1646.8	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" на воде с растительным маслом	150	1.65	6.90	15.15	129.08	1

	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0.10	0.00	15.00	60	502
	Хлеб пшеничный 1	21	1.66	0.21	10.14	44.86	114
	Яйца вареные	40	5.10	4.60	0.30	63	306
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		411	8.51	11.71	40.59	296.94	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.40	9.80	47	
ОБЕД	Овощи натуральные	65	0.52	0.07	1.62	9.1	112
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.25	12.07	53.4	114
	Соль йодированная	2	0.00	0.00	0.00	0	1
	Уха с крупой (вариант 2)	180/25	6.30	3.11	11.03	98.41	70
	Тефтели из говядины с маслом растительным	85	11.48	8.36	10.48	163.2	21
	Картофель отварной	150	2.85	6.15	19.05	142.5	179
	Компот из яблок с лимоном	180	0.27	0.18	22.59	92.7	528
ИТОГО ЗА ОБЕД		737	26.70	18.72	93.54	646.31	
УПЛОТНЕНН	Булочка "Пермская" (2 вариант)	65	4.11	6.19	28.09	185.76	657
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	114
	Оладьи из печени 1	85	16.25	6.54	10.71	164.9	34/8
	Рагу из овощей	150	2.51	3.54	15.14	103.34	18/3
	Чай с лимоном (2-й вариант)	200	0.16	0.00	7.22	29.88	505
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		535	25.01	16.52	73.23	537.28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1783	60.62	47.35	217.16	1527.53	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом и изюмом	150	4.07	8.07	27.57	199.42	10
	Яйца вареные	40	5.10	4.60	0.30	63	306
	Хлеб пшеничный 1	21	1.66	0.21	10.14	44.86	114
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0.10	0.00	15.00	60	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		411	10.93	12.88	53.01	367.28	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	1.50	0.50	21.00	96	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.50	0.50	21.00	96	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.26	3.58	5.60	59.76	147
	Картофель отварной с маслом растительным	150	2.50	6.11	23.90	160.6	18
	Овощи натуральные соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.8	113
	Котлета рыбная рубленая запеченная	80	10.72	7.84	12.00	159.68	239
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.25	12.07	53.4	114
	Соль йодированная	3	0.00	0.00	0.00	0	б/н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.54	0.09	28.53	117.9	402
ИТОГО ЗА ОБЕД		728	20.78	18.53	99.82	646.14	
УПЛОТНЕНН	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	114
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0.10	0.00	15.00	60	502
	Салат из свеклы с чесноком	70	1.05	7.07	5.95	91.7	57
	Плов из мяса говядины	170	12.58	14.01	29.38	296.48	4/8
	Пряники	40	2.36	1.88	30.00	146.4	608
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		505	18.07	23.21	92.40	647.98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1744	51.28	55.12	266.23	1757.4	
День 5							
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0.10	0.00	15.00	60	502
	Горошек зеленый консервированный	65	2.20	1.43	4.59	39.89	244
	Хлеб пшеничный 1	21	1.66	0.21	10.14	44.86	114
	Яйца вареные	40	5.10	4.60	0.30	63	306
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		411	11.29	11.64	51.99	353.03	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0.85	0.17	17.17	78.2	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	0.85	0.17	17.17	78.2	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	65	1.04	6.57	1.95	70.85	17
	Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант)	180	3.53	3.85	14.51	106.74	150
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.25	12.07	53.4	114
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
	Соль йодированная	3	0.00	0.00	0.00	0	б/н
	Котлета из индейки с маслом растительным 1	80	13.25	3.08	8.31	113.4	22
	Макаронные отварные с овощами (2 вариант)	150	3.00	7.80	23.03	174	300
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0.85	0.17	17.17	78.2	537
ИТОГО ЗА ОБЕД		713	26.95	22.32	93.74	683.59	
УПЛОТНЕНН	Котлеты или биточки рыбные паровые (без панировки)	80	11.64	3.34	5.89	100.02	282
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	114
	Рагу из овощей	160	2.51	3.54	15.14	103.34	18/3
	Кисель из яблок	180	0.13	0.13	11.99	48.49	307
	Печенье	25	1.88	2.45	18.60	104.25	609
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		470	18.14	9.71	63.69	409.5	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1764	57.23	43.84	226.59	1524.32	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом и изюмом	150	4.07	8.07	27.57	199.42	10
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0.10	0.00	15.00	60	502
	Хлеб пшеничный 1	21	1.66	0.21	10.14	44.86	114
	Яйца вареные	40	5.10	4.60	0.30	63	306
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		411	12.11	7.96	42.54	286.36	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0.90	0.20	8.10	43	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.90	0.20	8.10	43	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	65	0.58	3.31	2.34	41.6	31
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5.42	3.91	11.81	104.15	154
	Капуста тушеная	150	3.72	3.24	13.44	99.63	8/3
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.25	12.07	53.4	114
	Соль йодированная	2	0.00	0.00	0.00	0	1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.54	0.09	28.53	117.9	402
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	12.60	6.14	2.54	115.34	79
ИТОГО ЗА ОБЕД		732	28.14	17.54	87.43	619.02	
УПЛОТНЕНН	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0.85	0.17	17.17	78.2	537
	Тефтели из говядины с маслом растительным 1	80	10.80	7.86	9.86	153.6	21
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	114
	Пряники 1	30	1.77	1.41	22.50	109.8	608
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	120	6.56	6.08	34.16	217.2	19
	Кукуруза консервированная (2 вариант) 1	70	1.56	1.14	7.86	48.52	245
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		495	23.52	16.91	103.62	660.72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1738	64.67	42.61	241.69	1609.1	
День 7							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный 1	21	1.66	0.21	10.14	44.86	114
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0.10	0.00	15.00	60	502
	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом и изюмом	150	4.29	6.49	29.64	194.22	14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		371	6.05	6.70	54.78	299.08	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0.85	0.17	17.17	78.2	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	0.85	0.17	17.17	78.2	
ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	65	0.84	6.70	4.61	82.55	52
	Картофель отварной с маслом растительным	150	2.50	6.11	23.90	160.6	18
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.25	12.07	53.4	114
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
	Соль йодированная	3	0.00	0.00	0.00	0	б/н
	Компот из яблок с лимоном	180	0.27	0.18	22.59	92.7	528
	Рассольник	180	9.95	6.75	9.77	140.06	138
	Оладьи из печени 1	85	16.25	6.54	10.71	164.9	34/8
ИТОГО ЗА ОБЕД		738	35.09	27.13	100.35	781.21	
УПЛОТНЕНН	Оладьи с яблоками	100	5.90	10.46	36.94	265.16	557
	Повидло	20	0.00	0.00	0.00	0	б/н
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	114
	Яйца вареные	40	5.10	4.60	0.30	63	306
	Кисель из яблок	180	0.13	0.13	11.99	48.49	307
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		365	13.11	15.44	61.30	430.05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1644	55.10	49.44	233.60	1588.54	
День 8							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5.10	4.60	0.30	63	306
	Каша вязкая ячневая на воде с растительным маслом	150	4.43	6.83	26.55	185.17	13
	Хлеб пшеничный 1	21	1.66	0.21	10.14	44.86	114
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0.10	0.00	15.00	60	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		411	11.29	11.64	51.99	353.03	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.40	9.80	47	
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	65	2.01	4.49	14.23	105.3	69
	Гуляш из говядины (2 вариант)	85	15.72	7.34	2.70	139.77	373
	Рис отварной с маслом растительным	130	3.12	5.46	32.93	192.83	17
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.25	12.07	53.4	114
	Соль йодированная	3	0.00	0.00	0.00	0	б/н
	Борщ с капустой и картофелем	180	1.19	3.73	7.67	69.08	133
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0.10	0.00	15.00	60	502

ИТОГО ЗА ОБЕД		738	27.42	21.87	101.30	707.38	
УПЛОТНЕНН	Рыба, запеченная с яйцом	80	11.52	7.28	7.28	140	347
	Картофель отварной с маслом растительным 1	90	1.50	3.66	14.34	96.36	18
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	114
	Булочка "Веснушка" (2 вариант)	65	5.09	4.01	37.05	204.75	578
	Овощи отварные	70	0.98	2.66	2.59	38.5	427
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0.85	0.17	17.17	78.2	537
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		500	21.92	18.03	90.50	611.21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1749	61.03	51.94	253.59	1718.62	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" на воде с растительным маслом	150	1.65	6.90	15.15	129.08	1
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0.10	0.00	15.00	60	502
	Хлеб пшеничный 1	21	1.66	0.21	10.14	44.86	114
	Яйца вареные	40	5.10	4.60	0.30	63	306
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		411	8.51	11.71	40.59	296.94
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	1.50	0.50	21.00	96	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.50	0.50	21.00	96	
ОБЕД	Рагу из овощей	160	2.51	3.54	15.14	103.34	18/3
	Котлета из говядины с маслом растительным	85	14.50	13.02	11.30	220.58	24
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.25	12.07	53.4	114
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
	Соль йодированная	3	0.00	0.00	0.00	0	б/н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.54	0.09	28.53	117.9	402
	Овощи натуральные	65	0.52	0.07	1.62	9.1	112
	Уха с крупой (вариант 2)	180/25	6.30	3.11	11.03	98.41	70
ИТОГО ЗА ОБЕД		743	29.65	20.68	96.39	689.73	
УПЛОТНЕНН	Кукуруза консервированная (2 вариант)	60	1.34	0.98	6.74	41.59	245
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	114
	Картофель отварной с маслом растительным	150	2.50	6.11	23.90	160.6	18
	Шницель из курицы	80	15.36	3.42	10.78	134.82	134
	Кисель из яблок	180	0.13	0.13	11.99	48.49	307
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		495	21.31	10.89	65.48	438.9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1749	60.97	43.78	223.46	1521.57	
День 10							
ЗАВТРАК	Печенье	25	1.88	2.45	18.60	104.25	609
	Каша гречневая на воде с растительным маслом	150	5.25	3.15	17.10	118.5	1/4
	Хлеб пшеничный 1	21	1.66	0.21	10.14	44.86	114
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0.10	0.00	15.00	60	502
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		396	8.89	5.81	60.84	327.61
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0.90	0.20	8.10	43	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.90	0.20	8.10	43	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	180	11.38	7.11	10.60	152.3	160
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0.45	0.18	19.98	83.7	529
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.25	12.07	53.4	114
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
	Соль йодированная	3	0.00	0.00	0.00	0	б/н
	Салат из квашеной капусты с луком	65	1.04	6.57	1.95	70.85	17
	Картофель отварной с маслом растительным	150	2.50	6.11	23.90	160.6	18
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	12.60	6.14	2.54	115.34	79
	ИТОГО ЗА ОБЕД		733	33.25	26.96	87.74	723.19
УПЛОТНЕНН	Макаронны отварные с овощами (2 вариант)	150	3.00	7.80	23.03	174	300
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	114
	Булочка "Пермская" (2 вариант)	65	4.11	6.19	28.09	185.76	657
	Котлета из индейки с маслом растительным 1	70	13.25	3.08	8.31	113.4	22
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0.10	0.00	15.00	60	502
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		510	22.44	17.32	86.50	586.56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1739	65.48	50.29	243.18	1680.36	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17548	602.40	497.31	2387.07	16358.51	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1754.8	60.24	49.73	238.71	1635.851	