

10- дневное меню сезон: осень-зима. Возрастная группа с 3-х до 7 лет.

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:			7.09	11.51	71.92	419.30	50.02	
	Каша вязкая ячневая молочная	210.000	4.330	5.310	34.290	202.130	0.000	106/44
	Чай с сахаром	190.000	0.080	0.020	13.280	53.200	0.020	261
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317
	Масло порциями	8.000	0.060	5.800	0.100	52.800	0.000	5
2 Завтрак	Напиток из плодов шиповника	100.000	0.340	0.140	9.490	40.670	50.000	267
обед:			22.97	16.18	120.42	647.10	58.66	
	Салат из свеклы отварной	60.000	0.860	3.650	5.020	56.400	5.700	34
	Агырчишды (рассольник, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	200.000	4.200	2.400	11.400	84.000	24.040	59/1
	Котлеты, биточки, шницели рыбные	80.000	7.810	4.350	28.340	114.000	0.420	163
	Макаронные изделия отварные	165.000	6.070	5.120	29.090	184.800	0.000	212
	Кисель из концентрата	190.000	0.060	0.000	14.330	55.900	28.500	318
	Хлеб пшеничный	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	310
	Хлеб ржаной	50.000	2.450	0.500	22.400	105.000	0.000	311
полдник:			25.82	15.64	58.09	482.44	5.96	
	Салат из моркови	60.000	0.750	0.060	6.380	35.100	2.880	19
	Лудинг из творога (паровой)	115.000	17.020	10.350	25.070	261.970	0.180	145
	Молоко сгущенное	30.000	2.250	0.060	17.040	77.700	0.300	316
	Молоко кипяченое	190.000	5.800	5.170	9.600	107.670	2.600	269
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
рекомендуемый ужин:			4.36	6.92	53.68	300.21	4.20	
	Печенье	40.000	2.560	6.720	27.400	180.400	0.000	309
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180.000	0.900	0.000	18.180	76.810	3.600	268
	Апельсины	100.000	0.900	0.200	8.100	43.000	0.600	331
Итого за первый день:		2022.000	60.240	50.250	304.110	1849.050	118.840	
День 2								
завтрак:			12.67	13.35	65.89	434.45	51.59	
	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	210.000	3.740	6.570	25.220	174.550	0.000	111/3
	Какао с молоком	190.000	3.990	3.440	16.420	112.730	1.520	266
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317
	Сыр порциями	10.000	2.320	2.960	0.000	36.000	0.070	6
2 Завтрак	Напиток из плодов шиповника	100.000	0.340	0.140	9.490	40.670	50.000	267
обед:			24.37	29.90	100.64	883.91	68.19	
	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	60.000	5.440	7.390	5.030	108.410	39.300	42
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250.000	2.700	2.830	17.150	104.750	8.250	64
	Суфле из птицы	75.000	7.500	11.200	3.420	250.300	0.090	206
	Капуста тушеная	165.000	3.320	6.220	11.150	120.450	20.130	84
	Компот из сушеных фруктов	190.000	0.420	0.020	26.370	108.300	0.380	253
	Хлеб пшеничный	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	310
	Хлеб ржаной	50.000	2.450	0.500	22.400	105.000	0.000	311
	Сметана	10.000	0.260	1.500	0.360	16.200	0.040	319
полдник:			15.72	11.86	47.66	366.45	21.17	
	Соль	6.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
	Рыба, тушенная с овощами (сад)	80.000	7.780	3.950	3.040	83.920	2.980	156/1
	Пюре картофельное	150.000	3.060	4.800	20.450	138.000	18.170	216
	Чай с молоком или сливками	190.000	3.360	2.950	14.330	97.530	0.020	263
	Хлеб пшеничный	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	310
рекомендуемый ужин:			7.47	5.25	38.70	232.50	16.26	
	Кефир, бифидофрукт	180.000	5.220	4.500	7.200	90.000	1.260	270
	Бананы свежие	150.000	2.250	0.750	31.500	142.500	15.000	248/3
Итого за второй день:		2146.000	60.230	60.360	252.890	1917.310	157.210	
День 3								
завтрак:			14.43	13.98	66.81	446.89	53.35	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	210.000	6.530	8.110	29.090	211.050	2.040	107
	Кофейный напиток с молоком	190.000	2.960	2.530	13.470	88.670	1.240	264
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317
	Сыр порциями	10.000	2.320	2.960	0.000	36.000	0.070	6
2 Завтрак	Напиток из плодов шиповника	100.000	0.340	0.140	9.490	40.670	50.000	267
обед:			19.06	17.55	100.51	639.79	32.29	
	Салат из белокачанной капусты	60.000	0.680	1.950	3.760	36.240	10.260	13
	Щи из свежей капусты с картофелем	250.000	1.750	4.880	8.480	84.750	18.480	56
	Запеканка картофельная с мясом	160.000	11.890	8.780	27.250	236.000	2.460	193
	Соус томатный	30.000	0.350	1.260	2.410	22.500	0.710	235
	Компот из изюма	190.000	0.420	0.020	26.370	108.300	0.380	253/1

Приём пищи	Наименование блюдо	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Хлеб ржаной	50.000	2.450	0.500	22.400	105.000	0.000	311
	Хлеб пшеничный	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	310
полдник:			15.52	17.64	62.13	473.61	30.33	
	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	75.000	4.680	3.540	39.230	211.500	0.000	290/1
	Салат "Космос" (удмуртское блюдо)	60.000	3.520	8.770	3.460	107.440	27.730	44
	Молоко кипяченое	190.000	5.800	5.170	9.600	107.670	2.600	269
	Хлеб пшеничный	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	310
	Соль	6.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
рекомендуемый ужин:			7.95	5.91	21.15	174.01	7.51	
	Пюре морковное	150.000	2.460	1.010	12.060	72.000	5.040	218
	Молоко кипяченое	180.000	5.490	4.900	9.090	102.010	2.470	269
Итого за третий день:		1981.000	56.960	55.080	250.600	1734.300	123.480	
День 4								
завтрак:			11.33	8.92	73.00	415.30	51.24	
	Каша пшеничная жидкая молочная	210.000	5.750	6.010	35.280	215.460	0.000	111/5
	Кофейный напиток с молоком	190.000	2.960	2.530	13.470	88.670	1.240	264
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317
2 Завтрак	Напиток из плодов шиповника	100.000	0.340	0.140	9.490	40.670	50.000	267
обед:			23.75	26.33	104.62	752.00	30.48	
	Салат из солёных огурцов с луком	60.000	0.500	3.020	1.110	33.600	4.250	29
	Борщ с капустой и картофелем	250.000	1.830	4.900	12.750	102.500	10.280	52
	Сметана	10.000	0.260	1.500	0.360	16.200	0.040	319
	Котлеты рубленные из птицы	80.000	12.580	12.860	13.300	218.660	0.660	202
	Овощи в молочном соусе	165.000	3.750	3.270	15.110	105.600	13.500	226
	Кисель из плодов или ягод свежих	190.000	0.100	0.040	24.830	99.940	1.750	254
	Хлеб ржаной	50.000	2.450	0.500	22.400	105.000	0.000	311
	Хлеб пшеничный	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	310
полдник:			26.66	22.65	88.16	663.78	1.23	
	Сырники с морковью	125.000	17.610	14.440	26.400	306.250	0.910	144
	Молоко сгущеное	30.000	2.250	0.060	17.040	77.700	0.300	316
	Чай с молоком или сливками	190.000	3.360	2.950	14.330	97.530	0.020	263
	Печенье	30.000	1.920	5.040	20.550	135.300	0.000	309
	Хлеб пшеничный	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	310
	Соль	6.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
рекомендуемый ужин:			10.19	9.71	27.87	295.21	2.47	
	Булочка ванильная (дрожжи сухие)	60.000	4.700	4.810	18.780	193.200	0.000	291/1
	Молоко кипяченое	180.000	5.490	4.900	9.090	102.010	2.470	269
Итого за четвёртый день:		2006.000	71.930	67.610	293.650	2126.290	85.420	
День 5								
завтрак:			11.70	11.88	75.91	458.08	51.59	
	Каша рисовая жидкая молочная	210.000	2.770	5.100	35.240	198.180	0.000	111/2
	Какао с молоком	190.000	3.990	3.440	16.420	112.730	1.520	266
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317
	Сыр порциями	10.000	2.320	2.960	0.000	36.000	0.070	6
2 Завтрак	Напиток из плодов шиповника	100.000	0.340	0.140	9.490	40.670	50.000	267
обед:			24.29	19.15	106.30	695.65	35.04	
	Салат из свеклы отварной	60.000	0.860	3.650	5.020	56.400	5.700	34
	Рассольник ленинградский	250.000	2.100	5.130	16.600	120.750	7.550	60
	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	80.000	13.080	4.200	2.340	100.000	0.180	159
	Пюре картофельное	165.000	3.370	5.280	22.490	151.800	19.980	216
	Компот из свежих яблок	190.000	0.150	0.150	22.690	91.200	1.630	251/1
	Хлеб ржаной	50.000	2.450	0.500	22.400	105.000	0.000	311
	Хлеб пшеничный	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	310
полдник:			17.20	18.61	61.21	552.18	28.39	
	Рагу из овощей	180.000	4.010	7.270	18.290	156.010	25.790	87
	Молоко кипяченое	190.000	5.800	5.170	9.600	107.670	2.600	269
	Хлеб пшеничный	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	310
	Булочка ванильная (дрожжи сухие)	75.000	5.870	6.010	23.480	241.500	0.000	291/1
	Соль	6.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
рекомендуемый ужин:			4.36	6.92	53.68	300.21	4.20	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180.000	0.900	0.000	18.180	76.810	3.600	268
	Печенье	40.000	2.560	6.720	27.400	180.400	0.000	309
	Апельсины	100.000	0.900	0.200	8.100	43.000	0.600	331
Итого за пятый день:		2156.000	57.550	56.560	297.100	2006.120	119.220	
День 6								
завтрак:			9.32	12.84	66.29	417.05	50.02	
	Каша вязкая гречневая	205.000	6.560	6.640	28.660	199.880	0.000	106/1
	Чай с сахаром	190.000	0.080	0.020	13.280	53.200	0.020	261
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Масло порциями	8.000	0.060	5.800	0.100	52.800	0.000	5
2 Завтрак	Напиток из плодов шиповника	100.000	0.340	0.140	9.490	40.670	50.000	267
обед:			29.25	22.76	93.61	694.37	50.00	
	салат из свеклы и моркови	60.000	0.860	6.010	5.210	78.400	5.460	35
	Борщ с мясом	250.000	9.900	7.280	13.730	160.000	15.630	54
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	70.000	4.920	4.010	3.580	69.570	0.410	181
	Пюре гороховое с маслом	105.000	9.540	4.800	24.520	178.500	0.000	120
	Кисель из концентрата	190.000	0.060	0.000	14.330	55.900	28.500	318
	Хлеб ржаной	50.000	2.450	0.500	22.400	105.000	0.000	311
	Хлеб пшеничный	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	310
полдник:			31.73	20.48	53.06	522.75	3.16	
	Запеканка из творога	125.000	22.160	15.090	16.580	290.380	0.260	149
	Молоко сгущеное	30.000	2.250	0.060	17.040	77.700	0.300	316
	Молоко кипяченое	190.000	5.800	5.170	9.600	107.670	2.600	269
	Хлеб пшеничный	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	310
	Соль	6.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
рекомендуемый ужин:			13.32	9.84	79.10	459.00	16.26	
	Кефир, бифидфрут	180.000	5.220	4.500	7.200	90.000	1.260	270
	Булочка "Веснушка" (дрожжи сухие)	75.000	5.850	4.590	40.400	226.500	0.000	293/1
	Бананы свежие	150.000	2.250	0.750	31.500	142.500	15.000	248/3
Итого за шестой день:		2054.000	83.620	65.920	292.060	2093.170	119.440	
День 7								
завтрак:			8.79	7.97	82.11	431.35	51.24	
	Каша манная жидкая молочная	210.000	3.150	5.000	27.620	168.000	0.000	111/1
	Кофейный напиток с молоком	190.000	2.960	2.530	13.470	88.670	1.240	264
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317
	Джем, повидло	30.000	0.060	0.060	16.770	63.510	0.000	313
2 Завтрак	Напиток из плодов шиповника	100.000	0.340	0.140	9.490	40.670	50.000	267
обед:			31.49	27.99	93.17	746.73	26.69	
	Салат картофельный	60.000	0.910	3.060	8.250	64.200	0.700	39
	Нугылишдыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	250.000	5.500	3.200	27.500	148.800	5.750	66
	Кнели куриные с рисом	80.000	16.780	13.720	4.700	209.340	0.020	207
	Капуста тушеная	165.000	3.320	6.220	11.150	120.450	20.130	84
	Компот из сушеных фруктов	30.000	0.070	0.000	4.160	17.100	0.060	253
	Хлеб ржаной	50.000	2.450	0.500	22.400	105.000	0.000	311
	Хлеб пшеничный	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	310
	Сметана	7.000	0.180	1.050	0.250	11.340	0.030	319
полдник:			11.40	5.70	41.50	307.19	5.46	
	Запеканка овощная	200.000	5.900	1.020	15.200	137.460	5.340	96
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30.000	0.620	1.570	2.130	25.200	0.100	237
	Чай с молоком или сливками	190.000	3.360	2.950	14.330	97.530	0.020	263
	Хлеб пшеничный	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	310
	Соль	6.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
рекомендуемый ужин:			12.98	22.90	25.70	360.59	17.00	
	Молоко кипяченое	180.000	5.490	4.900	9.090	102.010	2.470	269
	Сосиски, сардельки отварные	50.000	5.040	14.160	0.250	148.180	0.000	174
	Пюре картофельное	120.000	2.450	3.840	16.360	110.400	14.530	216
Итого за седьмой день:		2028.000	64.660	64.560	242.480	1845.860	100.390	
День 8								
завтрак:			15.81	16.00	45.86	388.90	55.05	
	Омлет с зеленым горошком	140.000	9.200	12.180	5.190	165.000	3.530	132
	Какао с молоком	190.000	3.990	3.440	16.420	112.730	1.520	266
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317
2 Завтрак	Напиток из плодов шиповника	100.000	0.340	0.140	9.490	40.670	50.000	267
обед:			29.65	29.04	119.95	862.98	19.24	
	Салат из белокочанной капусты	60.000	0.680	1.950	3.760	36.240	10.260	13
	Рассольник ленинградский	250.000	2.100	5.130	16.600	120.750	7.550	60
	Плов из птицы (сад)	210.000	21.460	19.700	35.700	405.990	1.010	200 /2
	Сметана	10.000	0.260	1.500	0.360	16.200	0.040	319
	Компот из изюма	190.000	0.420	0.020	26.370	108.300	0.380	253/1
	Хлеб ржаной	50.000	2.450	0.500	22.400	105.000	0.000	311
	Хлеб пшеничный	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	310
полдник:			10.38	7.32	60.74	350.23	2.50	
	Запеканка морковная	100.000	3.250	4.150	19.530	128.000	2.180	98
	Молоко сгущеное	30.000	2.250	0.060	17.040	77.700	0.300	316
	Чай с молоком или сливками	190.000	3.360	2.950	14.330	97.530	0.020	263
	Хлеб пшеничный	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	310
	Соль	6.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314

рекомендуемый ужин:			9.56	9.88	42.91	304.00	27.06		
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
	Кефир, бифидфрут	180.000	5.220	4.500	7.200	90.000	1.260	270	
	Картофель отварной	180.000	3.440	5.180	27.610	171.000	25.200	213	
	Апельсины	100.000	0.900	0.200	8.100	43.000	0.600	331	
Итого за восьмой день:		2066.000	65.400	62.240	269.460	1906.110	103.850		
День 9									
завтрак:			12.17	11.08	83.58	474.40	53.28		
	Каша вязкая молочная "Дружба"	210.000	6.530	8.110	29.090	211.050	2.040	107	
	Кофейный напиток с молоком	190.000	2.960	2.530	13.470	88.670	1.240	264	
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317	
	Джем, повидло	30.000	0.060	0.060	16.770	63.510	0.000	313	
2	Завтрак	Напиток из плодов шиповника	100.000	0.340	0.140	9.490	40.670	50.000	267
обед:			46.11	17.45	99.24	854.61	61.79		
	Салат из горошка зеленого консервированного	60.000	17.890	3.110	3.750	50.160	6.600	12	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (сад)	250.000	8.430	3.000	14.680	119.050	10.350	67с	
	Жаркое по-домашнему (сад)	200.000	15.000	10.600	29.320	454.000	16.340	176/2	
	Кисель из концентрата	190.000	0.060	0.000	14.330	55.900	28.500	318	
	Хлеб пшеничный	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	310	
	Хлеб ржаной	50.000	2.450	0.500	22.400	105.000	0.000	311	
полдник:			16.43	11.10	47.25	359.20	5.53		
	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	75.000	9.880	5.870	31.270	216.430	0.050	283/11	
	Молоко кипяченое	190.000	5.800	5.170	9.600	107.670	2.600	269	
	Салат из моркови	60.000	0.750	0.060	6.380	35.100	2.880	19	
	Соль	6.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314	
рекомендуемый ужин:			7.41	5.40	41.46	244.40	3.48		
	Суп молочный с макаронными изделиями	200.000	5.760	5.220	18.840	145.200	0.920	68	
	Чай с лимоном	180.000	0.130	0.020	12.780	52.200	2.560	262	
	Хлеб пшеничный	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	310	
Итого за девятый день:		2071.000	82.120	45.030	271.530	1932.610	124.080		
День 10									
завтрак:			10.12	8.90	70.12	401.97	51.24		
	Каша пшенная жидкая молочная	210.000	4.540	5.990	32.400	202.130	0.000	111/6	
	Кофейный напиток с молоком	190.000	2.960	2.530	13.470	88.670	1.240	264	
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317	
2	Завтрак	Напиток из плодов шиповника	100.000	0.340	0.140	9.490	40.670	50.000	267
обед:			24.77	18.76	110.68	713.02	35.85		
	Икра свекольная	60.000	1.410	2.760	7.380	60.060	4.030	47	
	Пуштыш (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	200.000	4.600	3.200	9.800	86.000	9.600	63/1	
	Компот из сушеных фруктов	190.000	0.420	0.020	26.370	108.300	0.380	253	
	Зразы рыбные с яйцом	80.000	10.740	5.340	12.040	138.660	1.820	170	
	Пюре картофельное	165.000	3.370	5.280	22.490	151.800	19.980	216	
	Хлеб ржаной	50.000	2.450	0.500	22.400	105.000	0.000	311	
	Хлеб пшеничный	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	310	
	Сметана	10.000	0.260	1.500	0.360	16.200	0.040	319	
полдник:			13.96	16.28	43.76	376.37	34.29		
	Запеканка капустная	150.000	6.020	9.380	22.190	196.500	31.590	97	
	Молоко кипяченое	190.000	5.800	5.170	9.600	107.670	2.600	269	
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30.000	0.620	1.570	2.130	25.200	0.100	237	
	Соль	6.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314	
	Хлеб пшеничный	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	310	
рекомендуемый ужин:			11.01	15.50	40.21	407.75	11.47		
	"Гребешок" из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	75.000	5.390	10.600	23.210	273.750	0.210	285/1	
	Кефир, бифидфрут	180.000	5.220	4.500	7.200	90.000	1.260	270	
	Яблоки свежие	100.000	0.400	0.400	9.800	44.000	10.000	248/1	
Итого за десятый день:		2056.000	59.860	59.440	264.770	1899.110	132.850		
Итого за весь период:		20586.000	662.570	587.050	2738.650	19309.930	1184.780		
Среднее значение за период		2058.600	66.257	58.705	273.865	1930.993	118.478		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14.128	27.477	58.395				