



А.В. Мухоморова

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : от 3 до 7 лет

СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность	№ рецепту ры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1 Омлет с сыром	65	7	10	1,4	134	230
	2 Зеленый горошек	40	2	-	4	26	10
	3 Бутерброд с маслом и джемом	35/4/15	2	3	26,6	154	2
	4 Чай с сахаром	180	-	-	4	15	411
	5 Яблоко	70	-	-	6	32	386
Итого за завтрак		404	11	13	42	361	
2 Завтрак	1 Сок фруктовый	100	-	-	11	45	418
итого за 2 завтрак		100	-	-	11	45	
Обед	1 Суп молочный с крупой рисовой	200	4	3,8	21	139	101
	2 Биточки из мяса	70	9,8	10,4	10	174	299
	3 Пюре картофельное	130	3,2	4,8	20	140	339
	4 Морковь гарнирная отварная	50	-	4	4	51	42
	5 Компот из сушеных фруктов	180	-	-	20	79	394
	6 Хлеб ржаной	45	2	-	19	92	
Итого за обед		675	19	23	94	675	
Уплотненный полдник	1 Сырники с морковью	130	17	13	59	326	247
	2 Соус из свежих ягод (клюква)	30	-	-	5	19	379
	3 Булочка «Домашняя»	50	3	3	35	180	452
	4 Кефир	140	4	4	6	74	420
	5 Чай с сахаром	180	-	-	4	15	411
	6 Хлеб пшеничный	30	2	-	15	77	
Итого за Уплотненный полдник		560	26	20	124	691	
Итого за день			56	56	271	1772	
День 2							
Завтрак	1 Каша пшенная	200/2	7	7,3	36	239	182
	2 Кофейный напиток с молоком	180	3	3	13	92	414
	3 Бутерброд с маслом и яйцом	35/4/20	4	5,7	17	148	1
	4 Груша	70	-	-	7	29	386
Итого за завтрак		511	14	16	73	508	
2 Завтрак	1 Сок фруктовый	100	-	-	11	45	418
Итого за 2 завтрак		100	-	-	11	45	
Обед	1 Щи из свежей капусты с картофелем Со сметаной на мясном бульоне	200/12	-	5,4	14	113	73
	2 Жаркое по-домашнему с мясом	170	14	14,6	23	250	292
	3 Сельдь слабосоленая	25	4	4	-	60	8
	4 Компот из апельсинов	180	-	-	19	77	392
	5 Хлеб ржаной	45	2	-	19	92	
Итого за обед		632	20	24	75	592	
Уплотненный полдник	1 Макарунник с печенью	140	16	9	35	340	309
	2 Свекла гарнирная отварная	50	-	3	5	46	34
	3 Кефир	140	4	4	6	74	420
	4 Чай с сахаром	180	-	-	4	15	411
	6 Мармелад	30	2	-	15	77	
Итого за							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность	№ рецепту ры
			белки	жиры	углеводы		
Итого за день			56	56	248	1793	
День 3							
Завтрак	1 Каша ячневая	200/2	7	6,3	32	212	182
	2 Какао с молоком	180	3	3	12	99	416
	3 Бутерброд с маслом и сыром	35/4/14	5	6,7	19	169	3
	4 Бананы	70	-	-	15	62	386
Итого за завтрак		505	15	16	78	542	
2 Завтрак	1 Сок фруктовый	100	-	-	11	45	418
Итого за 2 завтрак		100	-	-	11	45	
Обед	1 Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мясном бульоне	200/12	-	3,4	10	94	63
	2 Гуляш из мяса	50/50	12	14,6	6	191	177
	3 Каша гречневая рассыпчатая	130	4	5	32	190	179
	4 Огурец свежий	50	-	-	2	7	
	5 Компот из плодов консервированных	180	-	-	15	60	395
	6 Хлеб ржаной	45	2	-	19	92	
итого за обед		717	18	23	84	634	
уплотненный полдник	1 Суфле из рыбы	70	10	7,5	6,1	133	284
	2 Соус молочный	30	-	2,2	2,9	42	368
	3 Пюре из овощей	130	2	3,3	21	148	348
	4 Кефир	140	4	4	6	74	420
	5 Чай с сахаром	180	-	-	4	15	411
	6 Хлеб пшеничный	30	2	-	15	77	
	7 Вафля	30	-	1	24	105	
Итого за Уплотненный полдник		610	18	18	79	594	
Итого за день			51	57	252	1815	
День 4							
Завтрак	1 Пудинг из творога с изюмом	95	14	12	25,4	290	249
	2 Соус из свежих ягод (черн.смород.)	30	-	-	5	19	379
	3 Кофейный напиток с молоком	180	3	3	13	92	414
	4 Бутерброд с маслом и повидлом	35/4/15	2	3	26,6	154	2
	5 Мандарины	80	-	-	7	28	386
итого за завтрак		439	19	18	77	583	
2 завтрак	1 Сок фруктовый	100	-	-	11	45	418
Итого за 2 завтрак		100	-	-	11	45	
Обед	1 Суп картофельный с яйцом на курином бульоне	150/10	6	8	14	148	83
	2 Котлеты из курицы	70	8	9	7	161	322
	3 Капуста тушеная	130	1	5	15	110	354
	4 Помидор свежий	50	-	-	4	10	
	5 Компот из шиповника	180	-	-	18	60	417
	6 Хлеб ржаной	45	2	-	19	92	
Итого за обед		635	17	22	77	581	
Уплотненный полдник	1 Печень по-строгановски	70	12	6	8	148	294
	2 Картофель отварной	130	2	4	26	137	136

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность	№ рецепту ры
			белки	жиры	углеводы		
	6 Хлеб пшеничный	30	2	-	15	77	
	7 Пряники	30	1	1	21	102	
Итого за							
Уплотненный		630	21	19	86	603	
полдник							
Итого за день			57	59	251	1812	
День 5							
Завтрак	1 Каша геркулесовая	200/2	7	8,3	34	210	182
	2 Какао с молоком	180	3	3	12	99	416
	3 Бутерброд с маслом и яйцом	35/4/20	4	5,7	17	148	1
	4 Груша	70	-	-	7	29	386
Итого за завтрак		511	14	17	70	486	
2 завтрак	1 Сок фруктовый	100	-	-	11	45	418
Итого за 2 завтрак		100	-	-	11	45	
Обед	1 Салат из свежих огурцов и помидоров	50	-	3	3	37	15
	2 Рассольник домашний со сметаной на мясном бульоне	200/12	5	9	12	152	81
	3 Голубцы ленивые	130	11	11	16	217	315
	4 Соус сметанный с томатом	30	-	3	2	45	373
	5 Кисель из ягод	180	-	-	22	87	396
	6 Хлеб ржаной	45	2	-	19	92	
Итого за обед		647	18	26	74	630	
Уплотненный	1 Салат из картофеля с зеленым горошком	50	-	3	10	69	26
полдник	2 Рыба запеченная в омлете	130	15	7	6	172	263
	3 Булочка «Морковная»	50	3	3	35	180	473
	4 Кефир	140	4	4	6	74	420
	5 Чай сахаром	180	-	-	4	15	411
	6 Хлеб пшеничный	30	2	-	15	77	
	7 Мармелад	30	-	-	24	96	
Итого за							
Уплотненный		610	24	17	100	683	
полдник							
итого за день			56	60	255	1844	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	1 Каша пшеничная	200/2	8	7	36	228	182
	2 Кофейный напиток с молоком	180	3	3	13	92	414
	3 Бутерброд с маслом	40/4	2	5	17	121	1
	4 Бананы	70	-	-	15	62	386
Итого за завтрак		496	13	15	81	503	
2 Завтрак	1 Сок фруктовый	100	-	-	11	45	418
итого за 2 завтрак		100	-	-	11	45	
Обед	1 Суп молочный с макаронными изделиями	200	5	6,8	18	159	100
	2 Котлеты из мяса	70	9,8	10,4	10	174	299
	3 Пюре картофельное	130	3,2	4,8	20	140	339
	4 Морковь тушенная в сметанном соусе	50	-	5	7	73	352
	5 Компот из свежих фруктов	180	-	-	20	70	204

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность	№ рецепту ры
			белки	жиры	углеводы		
Уплотненный полдник	1 Запеканка творожная с морковью	140	16	14	23	304	252
	2 Соус из свежих ягод (вишня)	30	-	-	5	19	379
	3 Кефир	140	4	4	6	74	420
	4 Чай с сахаром	180	-	-	4	15	411
	5 Хлеб пшеничный	30	2	-	15	77	
	6 Мармелад	20	-	-	16	55	
Итого за Уплотненный полдник		540	22	18	69	544	
Итого за день			55	60	255	1809	
День 2							
Завтрак	1 Омлет натуральный паровой	85	7	10	5	15	237
	2 Зеленый горошек	40	2	-	4	26	10
	3 Чай с сахаром	180	-	-	4	15	411
	4 Бутерброд с маслом и сыром	35/4/14	5	6,7	19	169	3
	5 Яблоко	80	-	-	7	37	386
Итого за завтрак		408	14	16,7	39	397	
2 Завтрак	1 Сок фруктовый	100	-	-	11	45	418
Итого за 2 завтрак		100	-	-	11	45	
Обед	1 Салат из соленых огурцов с луком	50	-	3	4	36	20
	2 Щи по – уральски с крупой на мясном бульоне со сметаной	200/12	1	5	15	100	78
	3 Запеканка картофельная с мясом	150	15	16	24	304	308
	4 Соус томатный	30	-	2	2	32	366
	5 Компот из изюма	180	-	-	24	76	394
	6 Хлеб ржаной	45	2	-	19	92	
Итого за обед		667	18	26	88	640	
Уплотненный полдник	1 Котлеты рыбные любительские	70	9	3,5	13,1	106	272
	2 Соус молочный	30	-	2,5	2,9	42	368
	3 Пюре из овощей	130	2	3,3	21	148	348
	4 Ватрушка с творогом	60	5	4	40	200	441
	5 Кефир	140	4	4	6	74	420
	6 Чай с сахаром	180	-	-	4	15	411
	7 Хлеб пшеничный	30	2	-	15	77	
Итого за Уплотненный полдник		640	22	17,3	102	662	
Итого за день			54	60	240	1744	
День 3							
Завтрак	1 Каша «Дружба»	200/2	6	6,3	34	217	230
	2 Кофейный напиток с молоком	180	3	3	13	92	414
	3 Бутерброд с маслом и яйцом	35/4/20	4	5,7	17	148	1
	4 Груша	70	-	-	7	29	386
Итого за завтрак		511	13	15	71	486	
2 Завтрак	1 Сок фруктовый	100	-	-	11	45	418
Итого за 2 завтрак		100	-	-	11	45	
Обед	1 Суп рыбный	200	6	4	19	142	95

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность	№ рецепту ры
			белки	жиры	углеводы		
	5 Компот из яблок	180	-	-	17	74	390
	6 Хлеб ржаной	45	2	-	19	92	
Итого за обед		650	23	23	81	659	
Уплотненный	1 Плов из куры	150	12	14	45	329	321
полдник	2 Свекла тушенная в сметанном соусе	50	-	3	10	66	358
	3 Кефир	140	4	4	6	74	420
	4 Чай с сахаром	180	-	-	4	15	411
	5 Хлеб пшеничный	30	2	-	15	77	
Итого за							
Уплотненный		550	18	21	80	561	
полдник							
Итого за день			54	59	243	1751	
День 4							
Завтрак	1 Каша манная с морковью	200/2	6	6,3	38	208	187
	2 Какао с молоком	180	3	3	12	99	416
	3 Бутерброд с маслом и сыром	35/4/14	5	6,7	19	169	3
	4 Мандарины	70	-	-	7	25	386
Итого за завтрак		505	14	16	76	501	
2 Завтрак	1 Сок фруктовый	100	-	-	11	45	418
Итого за 2 завтрак		100	-	-	11	45	
Обед	1 Свекольник со сметаной на курином бульоне	200/12	5	9	15	167	64
	2 Биточки из куры	70	8	9	7	161	322
	3 Омлет с зеленым горошком	60	4	7,2	4	50	233
	4 Макароны отварные	90	4	3,8	28	165	219
	5 Кисель из ягод	180	-	-	22	87	396
	6 Хлеб ржаной	45	2	-	19	92	
Итого за обед		657	23	29	95	722	
Уплотненный	1 Фрикадельки рыбные в молочном соусе	70/30	10	6	16	165	280
полдник	2 Пюре картофельное с морковью	130	3	5	21	135	340
	3 Кефир	140	4	4	6	74	420
	4 Чай с сахаром	180	-	-	4	15	411
	5 Хлеб пшеничный	30	2	-	15	77	
Итого за							
Уплотненный		580	19	15	62	466	
полдник							
Итого за день			56	60	244	1734	
День 5							
Завтрак	1 Пудинг творожный с бананом	120	14	13	49,4	284	254
	2 Соус из кураги	40	-	-	2	18	398
	3 Кофейный напиток с молоком	180	3	3	13	92	414
	4 Бутерброд с маслом и повидлом	35/4/15	2	3	26,6	154	2
	5 Яблоко	70	-	-	5	28	386
Итого за завтрак		464	19	19	96	576	
2 Завтрак	1 Сок фруктовый	100 -	-	-	11	45	418
итого за 2 завтрак		100	-	-	11	45	
Обед	1 Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	3	20	123	88

