

Примерное меню

Рацион: сад 1 день

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Н/рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	каша овсяная из "геркулеса" жидкая	200	6	6	28	192		162
	кофейный напиток с молоком	200	2	0	20	91		391
	хлеб пшеничный	40	5	0,5	20	95		
	масло сливочное	5	0,05	4	0,07	40		
	сыр порционный	12	3	3		18		
Итого за Завтрак			16	14	68	436		
Завтрак второй	сок	180	2	0,1	15	90		408
	Итого за Завтрак второй			2		15	90	
Обед	суп крестьянский с крупой	200	2	4	12	90		74
	сложный гарнир	140	3	9	13	180		
	котлета мясная	80	10	9	15	170		255
	компот из смеси сухофруктов	200	1		25	112		399
	хлеб ржаной	50	3	1	18	95		
Итого за Обед			19	23	83	647		
Полдник	компот из свежих плодов	200	0,4	0,2	12	55		398
	булочка домашняя	60	5	8	38	201		429
	фрукты свежие	100	0,4	0,1	12	50		90
Итого за Полдник			6	8	62	306		
Ужин сад	биточки рисовые/пшеничные	160	4	4	60	310		172
	соус фруктовый	35	0	0	7	32		373
	чай с лимоном/сахаром	200			12	62		383
	хлеб пшеничный	40	5	0,5	20	65		
Итого за Ужин сад			9	5	99	469		
Итого за день			50	50	312	1876		

Рацион: сад 2 день

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Н/рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	яйцо вареное вкрутую	40	2	2	0,1	32		187
	каша манная молочная жидкая	200	5	5	35	191		160
	какао с молоком	200	4	1	33	151		387
	хлеб пшеничный	40	5	0,5	20	95		
	масло сливочное	5	0,05	4	0,07	40		401
Итого за Завтрак			16	13	88	509		
Завтрак второй	сок	180	2	0,1	15	90		408
	Итого за Завтрак второй			1		15	90	
Обед	салат из моркови с свекольник	60	0	4	1	60		28
	свекольник	200	2	5	8	90		65
	картофельное пюре	140	2	5	20	130		317
	печень говяжья по-строгановски	100	15	14	4	205		238
	Итого за Обед			19	23	83	647	

	компот из смеси сухофруктов	200	1		25	112		399
	хлеб ржаной	50	3	1	18	95		
Итого за Обед			23	29	76	692		
Полдник								
	молоко	220	6	6	10	150		398
	кондитерские изделия(печенье,вафли,пряники)	35	1	1	10	120		
Итого за Полдник			7	7	20	270		
Ужин сад								
	сырники из творога	170	24	5	35	287		203
	молоко сгущенное	25	3	3	15	75		
	чай с сахаром/лимоном	200			12	62		383
	фрукты свежие	100	0,4	0,1	10	50		
	хлеб пшеничный	40	3	0,4	18	88		
Итого за Ужин сад			30	9	90	512		
Итого за день			77	58	289	1991		

Рацион: сад 3 день

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	каша рисовая молочная жидкая	200	5	4	29	175		167
	кофейный напиток с молоком	200	2	0	20	91		391
	хлеб пшеничный	40	5	0,5	20	95		
	масло сливочное	5	0,05	4	0,07	40		401
Итого за Завтрак			12	9	69	401		
Завтрак второй								
	сок	180	2	0,1	15	90		408
Итого за Завтрак второй			2	0,1	15	90		
Обед								
	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	3	4	65		70
	капуста тушеная с мясом	220	19	67	25	645		283
	хлеб ржаной	50	3	1	18	95		
	компот из смеси сухофруктов	180	1		25	90		399
Итого за Обед			25	71	72	895		
Полдник								
	кисломолочный напиток	200	6	5	8	118		406
	батон	40	4	0	15	123		
	повидло	15	1	0	7	30		
Итого за Полдник			11	5	30	271		
Ужин сад								
	картофельное пюре	140	1	3	16	135		317
	котлеты рыбные	80	10	4	14	130		226
	компот из свежих плодов	200	0,5	0,3	14	61		398
	хлеб пшеничный	40	5	0,5	20	95		
	фрукты свежие	100	0,4	0,1	10	50		90
Итого за Ужин сад			17	8	74	471		
Итого за день			67	93	260	1810		

Рацион: сад 4 день

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	каша молочная пшеничная жидкая	200	8	5	30	190		161
	сыр порционный	12	4	4		18		
	какао с молоком	200	5	0,3	25	151		387

	хлеб пшеничный	40	4	0,4	20	95		
	масло сливочное	5	0,05	5	0,07	40		401
Итого за Завтрак			21	15	75	494		
Завтрак второй								
	сок	180	2	0,1	15	90		408
Итого за Завтрак второй			2		15	90		
Обед								
	суп картофельный с рыбой	200	9	5	12	95		73
	биточки мясные	80	12	9	10	160		255
	макаронные изделия отварные	140	6	5	28	180		306
	соус томатный	30	0,2	5	2	25		354
	компот из смеси сухофруктов	200	2	2	25	90		399
	овощи порционные отварные/свежие	40	3	3				
	хлеб ржаной	50	4	1	18	95		
Итого за Обед			36	30	95	645		
Полдник								
	молоко	220	4	4	6	175		398
	кондитерские изделия(печенье,вафли,пряники)	25	2	2	10	100		402
Итого за Полдник			6	6	16	275		
Ужин сад								
	салат из свеклы отварной	60	1	3	3	45		6
	омлет натуральный	160	12	6	2	204		199
	чай с сахаром/лимоном	200	0,3	0	12	62		383
	фрукты свежие	100	0,4	0,1	10	50		
	хлеб пшеничный	40	3	1	18	95		
Итого за Ужин сад			5	10	45	456		
Итого за день			70	61	246	1945		

Рацион: сад 5 день

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Н/рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	каша " дружба"	200	5	5	24	160		155
	кофейный напиток с молоком	200	2	0	20	91		391
	хлеб пшеничный	40	5	0,5	20	95		
	масло сливочное	5	0,05	4	0,07	40		401
	сыр порционный	12	3	3		18		
Итого за Завтрак			15	13	64	404		
Завтрак второй								
	фрукты свежие	100	1	0,3	23	90		408
Итого за Завтрак второй			1		23	90		
Обед								
	салат из овощей отварных	60	0,5	4	5	60		
	суп картофельный с бобовыми	200	5	4	15	120		67
	запеканка картофельная с мясом	220	20	24	21	390		251
	соус томатный	35		1	2	25		354
	компот из смеси сухофруктов	180	1		24	90		399
	хлеб ржаной	50	3	1	18	95		
Итого за Обед			29	34	95	773		
Полдник								
	ватрушка с повидлом	60	5	4	50	215		450
	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	2		30	90		394
Итого за Полдник			7	4	80	305		

салат из свеклы отварной	60	0	3	0	60		35
щи из свежей капусты с	200	1	5	10	98		82
макаронные изделия отварные	140	5	6	25	180		306
печень говяжья по-строгановски	100	15	14	4	205		238
компот из смеси сухофруктов	200	1		24	112		399
хлеб ржаной	50	3	1	18	95		
Итого за Обед		20	23	80	728		
Полдник							
молоко	220	4	4	6	150		398
кондитерские изделия(печенье,вафли,пряники)	35	1	1	10	120		
Итого за Полдник		5	5	16	270		
Ужин сад							
запеканка из творога	160	15	2	28	280		195
соус молочный	30	0,5	1	2	20		334
чай с лимоном	200	0,1		12	62		381
хлеб пшеничный	40	3	0,4	18	95		
фрукты свежие	100	0	0,1	10	50		
салат из моркови	50	2	3	5	55		6
Итого за Ужин сад		20	6	73	547		
Итого за день		42	43	250	2072		

Рацион: сад 8 день

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	каша гречневая вязкая на молоке	200	3	4	28	200		157
	кофейный напиток с молоком	200	2	0	17	75		391
	хлеб пшеничный	40	5	0,5	20	95		
	масло сливочное	5	0,05	4	0,07	40		401
Итого за Завтрак			10	9	65	410		
Завтрак второй								
	сок	180	2	0,1	15	90		408
Итого за Завтрак второй			2		15	90		
Обед								
	рассольник ленинградский	200	2	6	15	125		64
	капуста тушеная	140	4	5	11	120		311
	биточки мясные	80	10	8	13	180		255
	компот из смеси сухофруктов	200	1		24	112		399
	хлеб ржаной	50	3	1	18	95		
Итого за Обед			20	20	81	635		
Полдник								
	кисломолочный напиток	200	4	3	8	118		406
	батон нарезной	40	3	10	15	123		
	повидло	20	0,04		7	30		
Итого за Полдник			7	13	30	271		
Ужин сад								
	картофельное пюре	140	2	5	20	146		317
	котлета рыбная	80	10	4	14	52		226
	компот из свежих плодов	220	0,5	0,3	14	80		398
	хлеб пшеничный	40	5	0,5	20	80		
	фрукты свежие	100	0,4	0,1	10	95		90
Итого за Ужин сад			18	10	78	453		
Итого за день			57	52	269	1859		

Рацион: сад 9 день

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: сад

