

Утверждаю:
заведующий МДОУ
детский сад "Теремок"
Мулаометова И.Д.
Приказ №

от 3.09.2016 г. 7

Примерное циклическое десятидневное меню для детей в возрасте от 1,5 до 7 лет

понедельник 1			вторник 2			среда 3			четверг 4			пятница 5		
Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак		
наименование блюда	выход		наименование блюда	выход		наименование блюда	выход		наименование блюда	выход		наименование блюда	выход	
	1-3	3-7		1-3	3-7		1-3	3-7		1-3	3-7		1-3	3-7
Омлет	130	150	каша манная	130	150	каша рисовая	130	150	каша пшеничная	130	150	каша овсяная "Геркулес"	130	150
бутерброд с сыром	40	40	бутерброд с джемом	40	40	бутерброд с маслом	40	40	бутерброд с маслом	40	40	бутерброд с мармеладом	40	40
Чай с сахаром	150	180	чай с сахаром	150	180	чай с сахаром	150	180	чай с сахаром	150	180	чай с сахаром	150	180
2 завтрак			2 завтрак			2 завтрак			2 завтрак			2 завтрак		
сок	100	100	Фрукты	95	100	сок	100	100	Фрукты	95	100	сок	100	100
Обед			Обед			Обед			Обед			Обед		
венигрет овощной	40	60	Салат из капусты с морковью	40	60	салат из картофеля с соевым огурцом	40	60	Салат из помидоров с луком	40	60	икра кабачковая	40	60
суп с рыбными консервами	150	180	суп лапша домашняя	150	180	Суп гороховый с гречками	150	180	щи	150	180	Суп с клецками	150	180
плов из курицы	110	130	котлета мясная с соусом	60	80	гуляш	120	160	котлеты рыбные с соусом	60	80	курица тушенная с овощами	60	80
			пюре картофельное	100	120	гречка	110	130	макаронные изделия	110	130	каша перловая	110	130
компот из изюма	150	180	кисель	150	180	компот сухофрукты	150	180	компот из кураги	150	180	компот из черносслива	150	180
хлеб пшеничный	15	20	хлеб пшеничный	15	20	хлеб пшеничный	15	20	хлеб пшеничный	15	20	хлеб пшеничный	15	20
хлеб ржаной	20	25	хлеб ржаной	20	25	хлеб ржаной	20	25	хлеб ржаной	20	25	хлеб ржаной	20	25
полдник			полдник			полдник			полдник			полдник		
булочка "Домашняя"	30	60	блины со сгущенным молоком	60	120	крендель сахарный	40	75	запеканка творожная с рисом	65	130	пряник	30	60
какао с молоком	150	180	чай с сахаром	150	180	Чай с сахаром	150	180	Цикорий	150	180	чай с сахаром	150	180
понедельник 6			вторник 7			среда 8			четверг 9			пятница 10		
Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак		
наименование блюда	выход		наименование блюда	выход		наименование блюда	выход		наименование блюда	выход		наименование блюда	выход	
	1-3	3-7		1-3	3-7		1-3	3-7		1-3	3-7		1-3	3-7
каша манная	130	150	каша ячневая	130	150	каша пшенная	130	150	каша гречневая	130	150	каша кукурузная	130	150
бутерброд с маслом	40	40	бутерброд с сыром	40	40	бутерброд с маслом	40	40	бутер с джемом	40	40	бутер с сыром	40	40
чай с сахаром	150	180	чай с сахаром	150	180	чай с сахаром	150	180	чай с сахаром	150	180	чай с сахаром	150	180
2 завтрак			2 завтрак			2 завтрак			2 завтрак			2 завтрак		
фрукты	95	100	сок	100	100	фрукты	95	100	Сок	100	100	Сок	100	100
Обед			Обед			Обед			Обед			Обед		
салат из свежих помидоров и огурцов	40	60	кукуруза консервированная	40	60	салат из моркови	40	60				салат из свеклы	40	60
суп мантый с гречками	150	180	суп картофельный с рисом	150	180	борщ с капустой и картофелем	150	180	рассольник	200	250	суп картофельный с вермшелью	150	180
рагу овощное	110	130	рыба припущенная с овощами	60	80	сосиска с соусом	60	80				котлета куриная с соусом	60	80
			пюре картофельное	100	120	макаронные изделия	100	120	голубцы ленивые	100	120	пюре картофельное	100	120
напиток из плодов шиповника	150	180	кисель	150	180	компот курага	150	180	компот из сухофруктов	150	180	компот сухофрукты	150	180
хлеб пшеничный	15	20	хлеб пшеничный	15	20	хлеб пшеничный	15	20	хлеб пшеничный	15	20	хлеб пшеничный	15	20
хлеб ржаной	20	25	хлеб ржаной	20	25	хлеб ржаной	20	25	хлеб ржаной	20	25	хлеб ржаной	20	25
полдник			полдник			полдник			полдник			полдник		
гребешок	30	60	оладьи с масом	65	125	молочная коврижка	40	75	пирог открытый	65	130	блинчики с маслом	55	105
молоко кипяченой	150	180	какао с молоком	150	180	чай с сахаром	150	180	чай с молоком	150	180	Чай с сахаром	150	180

понедельник 1

завтрак

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	вес блюда	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ВИТАМИН С	кК	№ СР
Омлет	130	9,2	8,86	22,1	0,21	120	229
бутерброд с сыром	30	2,53	7,85	14,62	0	136	3
чай с сахаром	150	0,06	0,04	9,5	0,03	40	326
итого	370	11,79	16,75	46,22	0,24	296	

второй завтрак

сок	100	0,6	1,2	15,4	6	69	386
итого		0,6	1,2	15,4	6	69	

обед

венегрет овощной	30	0,81	3,5	22,6	7,95	32	46
суп с рыбными консервами	150	8,63	2,4	27	9,11	65	95
плов с курицей	110	4,6	4,6	16	10,1	406	377

компот из изюма	150	0,40	0,04	18,11	0,36	29,1	394
хлеб пшеничный	30	2,5	0,48	23	0	86	0
хлеб ржаной	40	3,3	1,2	16,7	0	87	0
итого	510	20,24	12,22	123,41	27,52	705,1	

полдник

Булочка "Домашняя"	80	12,3	15,4	19,32	5,22	100	452
какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	2,46	19	416
итого	230	15,45	18,12	32,28	7,68	119	
всего		48,08	48,29	217,31	41,44	1189,1	
норма		42	47	203	50	1100	

вторник 2

завтрак

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ВИТАМИН С	кК	№ СР
каша манная	130	4,56	4,51	12,4	0	197	182
бутерброд с джемом	40	8,1	8,85	19,39	0,11	180	2
Чай с сахаром	150	0,18	0,04	12,03	0,03	49	326
итого	440	12,84	13,4	43,82	0,14	426	

второй завтрак

яблоко	100	0,9	0	22,14	7,2	95	418
итого		0,9	0	22,14	7,2	95	

обед

Салат из капусты и моркови	30	1,12	6,35	14,5	12,45	32,1	46
суп лапша домашняя	150	2,21	3,5	21,8	0,5	98	94
котлета мясная с соусом	50	4,3	5,4	16,6	5,9	32	299
пюре картофельное	110	2,55	5,3	19	12,31	23,8	354
кисель	150	0,51	1,5	8,30	0,98	84	400
хлеб пшеничный	40	3,16	0,48	15,3	0	32,1	0
хлеб ржаной	50	3,3	1,2	16,7	0	87	0
итого	760	17,15	23,73	112,2	32,14	389	

полдник

блины со сгущенным молоком	120	9,16	5,64	11	0,1	150	429
Чай с сахаром	180	6,86	3,54	15,82	1,43	107	416
итого	300	16,02	9,18	26,82	1,53	257	
всего		46,91	46,31	204,98	41,01	1167	
норма		42	47	203	43	1100	
разница						-67	

СРЕДА 3

завтрак

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ВИТАМИН С	кК	№ СР
каша рисовая	130	5,71	6,93	21	0	105	182
бутерброд с маслом	30	2,53	5,1	9,8	0	65	1
Чай с сахаром	150	0,12	0,04	10,2	2,83	41	411
итого	370	8,36	12,07	41	2,83	211	

второй завтрак

сок	100	0,4	0,6	10,3	5	46	386
итого		0,4	0,6	10,3	5	46	

обед

салат из картофеля с соевым соусом	30	14,8	11,77	25,2			23
Суп гороховый с гречками	150	8,1	22	17,2	12,1	88,8	87
гуляш	50	5,8	11,2	15,6	1,11	120	293
гречка рассыпчатая	110	6,91	6,7	22,2	0	95	330
компот из сухофруктов	150	0,40	0,04	21,60	0,36	101,7	394
хлеб пшеничный	340	3,16	0,48	24,15	0	94,4	0
хлеб ржаной	50	3,3	1,2	16,7	0	87	0
итого	880	42,47	53,39	142,65	13,57	586,9	

ик							
дель сахарный	75	4,92	3,26	21	0,17	155	443
с сахаром	180	0,12	0,04	10,2	2,46	102	419
того	255	5,04	3,3	31,2	2,63	257	
всего		56,27	69,36	225,15	24,03	1100,9	
норма		42	47	203	50	1100	

ЧЕРВЕРГ 4

завтрак							
НИИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ВИТАМИН С	кК	№ СР
каша пшеничная	130	5,71	4,2	13,2	0	150	182
бутерброд с маслом	30	2,53	7,85	9	0	85	1
чай с сахаром	150	0,12	0,12	10,24	0,24	25	411
итого	445	8,36	12,17	32,44	0,24	260	

второй завтрак

банан	180	0,95	0,9	15,4	10	69,5	386
итого		0,95	0,9	15,4	10	69,5	

обед							
салат из помидоров с луком	30	0,73	6,23	23,7	13,9	23	16
Щи с квашеной капустой	150	1,91	4,4	14,5	14,6	32	78
котлеты рыбные	50	7,8	4,09	7,7	3,06	55	272/2
соус	15	0,61	1,53	1,76	0,01	22,23	372
макаронные изделия	110	3,6	3,5	11,3	0	67	335
Компот из кураги	150	0,40	0,04	12,90	0	87	394
хлеб пшеничный	30	3,16	0,48	12,8	0	94,4	0
хлеб ржаной	40	3,3	1,2	16,7	0	87	0
итого	575	21,51	21,47	101,36	31,57	467,63	

полдник							
запеканка творожная с рисом	40	13,7	13,39	31,38	0,17	277	255
цикорий	150	6,86	3,54	15,82	1,43	107	416
итого	190	20,56	16,93	47,2	1,6	384	
всего		40,3	51,47	196,4	43,41	1181,13	
норма		42	47	203	43	1100	

ПЯТНИЦА 5

завтрак							
НИИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ВИТАМИН С	кК	№ СР
каша овсянная "Геркулес"	130	5,43	9,13	32,02	0	111	182
бутерброд с мармеладом	30	2,53	7,85	14,62	0	95	1
Чай с сахаром	150	0,12	0,04	9,76	0,11	40	411
итого	420	8,08	17,02	56,4	0,11	246	

второй завтрак

сок	100	0,8	0,4	22,45	38	95	389
итого		0,8	0,4	22,45	38	95	

обед							
икра кабачковая	30	0,88	0,12	13,2	2,74	14,4	43
суп с клецками	150	5,68	3,3	17,78	7,6	23,4	92
курица тушеная с овощами	50	7,7	10	22	0,35	94	305
наша перловая	110	7,9	10,1	11,7,5	4,3	101	338
компот из чернослива	150	0,40	0,06	9,60	0,36	101,7	394
хлеб пшеничный	30	3,16	0,48	24,15	0	94,4	0
хлеб ржаной	40	3,3	1,2	16,7	0	87	0
итого	560	29,02	25,26	103,43	15,35	515,9	

полдник							
пряник	100	18,69	12,7	11,4	0,36	234	245
чай с сахаром	180	5,4	5,4	19,8	1,26	140,4	40
итого	280	24,09	18,1	31,2	1,62	374,4	
всего		61,99	60,78	213,48	55,08	1231,3	
норма		42	47	203	43	1100	

ПОНЕДЕЛЬНИК 6

завтрак							
НИИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ВИТАМИН С	кК	№ СР
каша манная	130	4,5	8,1	8,41	0,7	65	233
бутерброд с маслом	30	2,53	7,85	7,7	0	70	1
чай с сахаром	150	0,18	0,04	12,03	0,03	49	411
итого	445	7,21	15,99	28,14	0,73	184	

второй завтрак

яблоко	95	0,54	0,36	30,1	7,2	113	418
итого		0,54	0,36	30,1	7,2	113	

обед							
салат из свежих помидоров с луком	30	0,59	8,1	11,2	12,8	50	15
суп маннй с гречками	150	3,2	5,3	8,9	9,11	56	95
Рагу овощное	110	4,2	8,3	27,5	9,59	76	319

сок из плодов шиповника	150	0,40	0,04	12,10	0,36	101,7	394
хлеб пшеничный	30	2,3	0,48	11,2	0	94,4	0
хлеб ржаной	40	3,3	1,2	16,7	0	87	0
итого	510	13,99	23,42	87,6	31,86	465,1	

полдник							
крекшок	80	6,4	6,9	49,58	0,18	306	470
молоко кипяченое	150	10,96	4,88	9,07	2,46	102	419
итого	230	17,36	11,78	58,65	2,64	408	
всего		39,1	51,55	204,49	42,43	1170,1	
норма		42	47	203	43	1100	

вторник 7

завтрак							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ВИТАМИН С	кК	№ СР
каша ячневая	130	4,43	4,78	33,19	0	188	182
бутерброд с сыром	40	4	8,85	7,3	0,11	95	1
Чай с сахаром	150	0,12	0,12	10,24	0,24	42	411
итого	445	8,55	13,75	50,73	0,35	325	

второй завтрак							
сок	100	0,4	0,8	9,8	10	44	386
итого		0,4	0,8	9,8	10	44	

обед							
кукуруза консервированная	30	0,96	4,97	3,42	19,8	23	22
суп картофельный с рисом	150	6	6,03	17,3	5,75	34	91
рыба, припущенная с овощами	50	9	4,3	5,3	0,12	55	299/4
пюре картофельное	110	3,65	9,9	9,2	9,82	32	350
кисель	150	0,51	0,11	12,00	0,98	56	400
хлеб пшеничный	30	3,16	0,48	15	0	94,4	0
хлеб ржаной	40	3,3	1,2	16,7	0	87	0
итого	560	26,58	26,99	78,92	36,47	381,4	

полдник							
оладьи с маслом	90	5,3	6,3	50	0,44	335	432
какао с молоком	150	6,86	3,54	15,82	1,43	107	416
итого	240	12,16	9,84	65,82	1,87	442	
всего		47,69	51,38	205,27	48,69	1192,4	
норма		42	47	203	43	1100	

среда 8

завтрак							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ВИТАМИН С	кК	№ СР
каша пшенная	130	3,13	4,51	36,98	0	197	182
бутерброд с маслом	30	2,53	7,85	17,4	0	136	1
чай с сахаром	150	0,06	0,04	9,99	0,03	40	411
итого	445	5,72	12,4	64,37	0,03	373	

второй завтрак							
банан	95	0,4	0,8	9,8	10	44	386
итого		0,4	0,8	9,8	10	44	

обед							
салат из моркови	30	1,1	5,64	3,55	3,31	41,76	54
Борщ	150	4,1	5,4	11,4	6,29	75	69
сосиска с соусом	50	3,2	9,03	5,5	0	173	299
макаронные изделия	110	3,7	5,55	6,7	16,8	98,6	336
компот курага	150	0,40	0,04	11,20	0,36	101,7	394
хлеб пшеничный	30	3,16	0,48	21	0	94,4	0
хлеб ржаной	40	3,3	1,2	16,7	0	87	0
итого	560	18,96	27,34	76,05	26,76	671,46	

полдник							
молочные коврижки	40	5,49	6,6	46,84	0,05	281	492
чай с сахаром	150	10,96	4,88	9,07	2,46	102	419
итого	190	16,45	11,48	55,91	2,51	383	
всего		41,53	52,02	206,13	39,3		
норма		42	47	203	43	1100	

четверг 9

завтрак							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ВИТАМИН С	кК	№ СР
каша гречневая	130	3,2	6,93	32,79	0	203	182
бутерброд с джемом	30	2,53	7,85	14,62	0	136	1
Чай с сахаром	150	0,12	0,04	9,76	0,11	40	411
итого	445	5,85	14,82	57,17	0,11	379	

второй завтрак							
сок	100	0,4	0,6	10,3	5	46	386
итого		0,4	0,6	10,3	5	46	

обед							

ольник	150	7,7	7,3	36,7	7,54	120,75	82
лубцы ленивые	110	3,2	8,4	14,3	26,25	130	340
ампот из сухофруктов	150	2,21	1,33	16,20			
хлеб пшеничный	30	3,16	0,48	11,2	0	21	0
хлеб ржаной	40	3,3	1,2	16,7	0	87	0
итого	480	19,57	18,71	95,1	33,79	358,75	
полдник							
пирог открытый	80	13,6	12,25	27,2	0,24	100	251
Чай с молоком	150	6,86	3,54	15,82	1,43	107	416
итого	230	20,46	15,79	43,02	1,67	207	
всего		46,28	49,92	205,59	40,57	990,75	
норма		42	47	203	43	1100	
пятница 10							
завтрак							
НИИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ВИТАМИН С	иК	№ СР
каша кукурузная	130	12,18	6,83	13,3	1,14	95	100
бутерброд с сыром	30	2,53	7,85	11,6	0	87	1
Чай с сахаром	150	0,12	0,04	10,2	2,83	41	411
итого	445	14,83	14,72	35,1	3,97	223	
второй завтрак							
сок	100	0,54	0,72	29,34	3,6	123	418
итого		0,54	0,72	29,34	3,6	123	
обед							
салат из свеклы	30	0,82	6,25	8,6	7,2	70,5	23
суп картофельный с вермешелью	150	2,69	7,86	11,2	8,25	56	88
котлета куринная с соусом	50	13,6	6,4	9,8	0	98	299/10
пюре картофельное	110	11,3	6,3	6,4	0	83,88	332
компот из сухофруктов	180	0,14	0,29		1,55	54	390
хлеб пшеничный	20	3,16	0,48	24,15	0	47,2	0
хлеб ржаной	25	3,3	1,2	16,7	0	43,5	0
итого	565	35,01	28,78	76,85	17	453,08	
полдник							
блинчики с маслом	60	3,5	7,49	24,9	0,26	238	447
Чай с сахаром	150	5,4	5,4	19,8	1,26	140,4	251(кор)
итого	210	8,9	12,89	44,7	1,52	378,4	
всего		59,28	57,11	185,99	26,09	1177,48	
норма		42	47	203	43	1100	

3-7A

понеделник 1

завтрак							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	вес блюда	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ВИТАМИН С	кК	№ СР
Омлет	150	9,2	8,86	22,1	0,21	120	229
бутерброд с сыром	40	2,53	7,85	14,62	0	136	3
чай с сахаром	180	0,06	0,04	9,5	0,03	40	326
итого	370	11,79	16,75	46,22	0,24	296	
второй завтрак							
сок	100	0,6	1,2	15,4	6	69	386
итого		0,6	1,2	15,4	6	69	
обед							
венигрет овощной	60	0,81	7,39	22,6	7,95	55	46
суп с рыбными консервами	200	8,63	8,63	27	9,11	206,5	95
плов с курицей	150	15,6	17,66	35,69	10,1	406	377
компот из изюма	180	0,40	0,04	18,11	0,36	29,1	394
хлеб пшеничный	40	2,5	0,48	24,15	0	94,4	0
хлеб ржаной	50	3,3	1,2	16,7	0	87	0
итого	680	31,24	35,4	144,25	27,52	878	
полдник							
Булочка "Домашняя"	100	12,3	15,4	19,32	5,22	100	452
какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	2,46	19	416
итого	280	15,45	18,12	32,28	7,68	119	
всего		59,08	71,47	238,15	41,44	1362	
норма		54	60	261	50	1350	

вторник 2

завтрак							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ВИТАМИН С	кК	№ СР
каша манная	150	4,56	4,51	33,5	0	197	182
бутерброд с джемом	60	8,1	8,85	19,39	0,11	180	2
Чай с сахаром	180	0,18	0,04	12,03	0,03	49	326
итого	440	12,84	13,4	64,92	0,14	426	
второй завтрак							
яблоко	100	0,9	0	22,14	7,2	95	418
итого		0,9	0	22,14	7,2	95	
обед							
Салат из капусты и моркови	60	1,12	6,35	14,5	12,45	48,6	46
суп лапша домашняя	180	2,21	11,5	21,8	0,5	98	94
котлета мясная с соусом	80/30	16,9	11,3	16,6	5,9	183	299
пюре картофельное	130	2,55	7,5	19	12,31	78,24	354
кисель	180	0,51	1,5	19,30	0,98	84	400
хлеб пшеничный	40	3,16	0,48	15,3	0	94,4	0
хлеб ржаной	50	3,3	1,2	16,7	0	87	0
итого	760	29,75	39,83	123,2	32,14	673,24	
полдник							
блины со сгущенным молоком	120	9,16	5,64	25	0,1	150	429
Чай с сахаром	180	6,86	3,54	15,82	1,43	107	416
итого	300	16,02	9,18	40,82	1,53	257	
всего		59,51	62,41	251,08	41,01	1451,24	
норма		54	60	261	43	1350	
разница						-101,24	

СРЕДА 3

завтрак							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ВИТАМИН С	кК	№ СР
каша рисовая	150	5,71	6,93	37,44	0	220	182
бутерброд с маслом	40	2,53	5,1	14,62	0	136	1
Чай с сахаром	180	0,12	0,04	10,2	2,83	41	411
итого	370	8,36	12,07	62,26	2,83	397	
второй завтрак							
сок	100	0,4	0,6	10,3	5	46	386
итого		0,4	0,6	10,3	5	46	
обед							
салат из картофеля с соевым соусом	60	14,8	11,77	25,2			23
Суп гороховый с гречками	180	8,1	22	17,2	12,1	88,8	87
гуляш	70	5,8	11,2	15,6	1,11	250	293
гречка рассыпчатая	130	6,91	6,7	22,2	0	195	330
компот из сухофруктов	180	0,40	0,04	21,60	0,36	101,7	394
хлеб пшеничный	40	3,16	0,48	24,15	0	94,4	0
хлеб ржаной	50	3,3	1,2	16,7	0	87	0
итого	710	42,47	53,39	142,65	13,57	816,9	

дник							
ендель сахарный	75	4,92	3,26	21	0,17	155	443
ай с сахаром	180	0,12	0,04	10,2	2,46	102	419
итого	255	5,04	3,3	31,2	2,63	257	
всего		56,27	69,36	246,41	24,03	1516,9	
норма		54	60	261	50	1350	

ЧЕРВЕРГ 4

завтрак							
НИИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ВИТАМИН С	кК	№ СР
каша пшеничная	150	5,71	6,93	37,44	0	150	182
бутерброд с маслом	40	2,53	7,85	14,62	0	136	1
чай с сахаром	180	0,12	0,12	10,24	0,24	42	411
итого	445	8,36	14,9	62,3	0,24	328	
второй завтрак							
банан	180	0,95	0,9	15,4	10	69,5	386
итого		0,95	0,9	15,4	10	69,5	
обед							
салат из помидоров с луком	60	0,73	6,23	23,7	13,9	46,5	16
Щи с квашеной капустой	180	1,91	9,65	14,5	14,6	77	78
котлеты рыбные	80	7,8	4,09	23,7	3,06	98	272/2
соус	30	0,61	1,53	1,76	0,01	22,23	372
макаронные изделия	130	21,2	8,83	31,5	0	120	335
Компот из кураги	180	0,40	0,04	12,90	0	87	394
хлеб пшеничный	40	3,16	0,48	12,8	0	94,4	0
хлеб ржаной	50	3,3	1,2	16,7	0	87	0
итого	750	39,11	32,05	137,56	31,57	632,13	
полдник							
запеканка твороженная с рисом	70	13,7	13,39	31,38	0,17	277	255
цикорий	180	6,86	3,54	15,82	1,43	107	416
итого	250	20,56	16,93	47,2	1,6	384	
всего		76,08	64,78	262,46	43,41	1413,63	
норма		54	60	261	43	1350	

ПЯТНИЦА 5

завтрак							
НИИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ВИТАМИН С	кК	№ СР
каша овсянная "Геркулес"	150	5,43	9,13	32,02	0	207	182
бутерброд с мармеладом	40	2,53	7,85	14,62	0	136	1
Чай с сахаром	180	0,12	0,04	9,76	0,11	40	411
итого	420	8,08	17,02	56,4	0,11	383	
второй завтрак							
сок	100	0,8	0,4	22,45	38	95	389
итого		0,8	0,4	22,45	38	95	
обед							
икра кабачковая	60	0,88	0,12	13,2	2,74	38,52	43
суп с клецками	180	5,68	3,3	17,78	9,55	95,2	92
курица тушенная с овощами	80	7,7	10	22	0,35	105	305
каша перловая	120	7,9	10,1	31	9,22	101	338
компот из чернослива	180	0,40	0,06	24,99	0,36	101,7	394
хлеб пшеничный	40	3,16	0,48	24,15	0	94,4	0
хлеб ржаной	50	3,3	1,2	16,7	0	87	0
итого	710	29,02	25,26	149,82	22,22	622,82	
полдник							
пряник	100	18,69	12,7	11,4	0,36	234	245
чай с сахаром	180	5,4	5,4	19,8	1,26	140,4	40
итого	280	24,09	18,1	31,2	1,62	374,4	
всего		61,99	60,78	259,87	61,95	1475,22	
норма		54	60	261	43	1350	

ПОНЕДЕЛЬНИК 6

завтрак							
НИИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ВИТАМИН С	кК	№ СР
каша манная	150	4,5	8,1	8,41	0,7	113	233
бутерброд с маслом	40	2,53	7,85	14,62	0	118	1
чай с сахаром	180	0,18	0,04	12,03	0,03	49	411
итого	445	7,21	15,99	35,06	0,73	280	
второй завтрак							
яблоко	100	0,54	0,36	30,1	7,2	113	418
итого		0,54	0,36	30,1	7,2	113	
обед							
салат овощной	60	0,59	8,1	19,33	12,8	50	15
суп манный с гречками	180	8,63	10,1	18,55	9,11	112,2	95
Рагу овощное	140	11,1	11,5	27,5	9,59	125	319

сольник	180	7,7	7,3	36,7	7,54	120,75	82		
пшеничные ленивые	130	5,65	16,9	30,04	26,25	208,5	340		
компот из сухофруктов	180	4,22	1,33	22,40					
хлеб пшеничный	40	3,16	0,48	24,15	0	94,4	0		
хлеб ржаной	50	3,3	1,2	16,7	0	87	0		
итого	580	24,03	27,21	129,99	33,79	510,65			
полдник									
пирог открытый	100	13,6	12,25	27,2	0,24	253	251		
Чай с молоком	180	6,86	3,54	15,82	1,43	107	416		
итого	280	20,46	15,79	43,02	1,67	360			
всего		53,79	58,42	240,48	40,57	1295,65			
норма		54	60	261	43	1350			
пятница 10									
завтрак									
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ВИТАМИН С	кК	№ СР		
каша кукурузная	150	12,18	6,83	23,55	1,14	181,5	100		
бутерброд с сыром	40	2,53	7,85	14,62	0	136	1		
Чай с сахаром	180	0,12	0,04	10,2	2,83	41	411		
итого	445	14,83	14,72	48,37	3,97	358,5			
второй завтрак									
сок	100	0,54	0,72	29,34	3,6	123	418		
итого		0,54	0,72	29,34	3,6	123			
обед									
салат из свеклы	60	0,82	6,25	8,6	7,2	70,5	23		
суп картофельный с вермешелью	180	2,69	7,86	17,14	8,25	100	88		
котлета куриная с соусом	70	21,93	11,5	16,6	0	98	299/10		
пюре картофельное	130	20,6	11,8	18,6	0	83,88	332		
компот из сухофруктов	180	0,14	0,29	11,70	1,55	87,84	390		
хлеб пшеничный	20	3,16	0,48	24,15	0	47,2	0		
хлеб ржаной	25	3,3	1,2	16,7	0	43,5	0		
итого	665	52,64	39,38	113,49	17	530,92			
полдник									
блинчики с маслом	105	3,5	7,49	24,9	0,26	238	447		
Чай с сахаром	180	5,4	5,4	19,8	1,26	140,4	251(Кор)		
итого	285	8,9	12,89	44,7	1,52	378,4			
всего		76,91	67,71	235,9	26,09	1390,82			
норма		54	60	261	43	1350			