

Название меню: Новониколаевский детский сад
 Возрастная категория: от 1 до 3 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецепту	Название блюда	Масса Белки Жиры Углеводы Энерг				
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4,1	21,5	138,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0,2	0	2,2	10
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9
Итого за Завтрак		365	8,5	11,8	50,9	343,4
Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,5	3	2,9	40,8
54-8с	Суп гороховый	150	3,9	3,3	11,9	92,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4,7	26,4	171,4
54-4м	Котлета из говядины	50	9,1	8,7	8,2	147,6
54-3соус	Соус красный основной	20	0,4	0,5	1,7	12,7
54-32хн	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	7,4	31,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Обед		540	22,3	20,5	73,3	566,9
Полдник						
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,1	0	2,1	9,2
Пром.	Пряник	60	3,5	2,8	45	219,5
Итого за Полдник		210	3,6	2,8	47,1	228,7
Итого за день		1115	34,4	35,1	171	1139
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1т	Запеканка из творога	130	25,7	9,3	14,8	245,3
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,2	0	2,5	11,1
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		350	28,9	10,4	37,7	359,4
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	2,6	4,8	8,7	89
54-11г	Картофельное пюре	120	2,5	4,2	15,9	111,5
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	50	8,4	7,9	3,3	118,3
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0	14,9	60,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Обед		570	17	17,2	63,3	477,4
Полдник						
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	150	1,2	0,9	3,7	27,3
Пром.	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9
Итого за Полдник		200	5	5,8	40,9	235,2
Итого за день		1120	50,9	33,4	142	1072

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-27к	Каша жидкая молочная манная	150	4	4,3	17,6	125,2
54-21гн	Какао с молоком	180	4,2	3,2	8	77,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Повидло яблочное	10	0	0	6,5	26,2

Итого за Завтрак

390 12 7,9 56,7 345,9

Обед

54-21з	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1	15,7
54-3с	Рассольник Ленинградский	150	2,3	4,1	9,9	86,1
54-6г	Рис отварной	110	2,6	3,5	26,7	149,2
54-21м	Курица отварная	50	16,1	1,2	0,5	77,4
54-1соус	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6
54-2хн	Компот из кураги	150	0,7	0	11,7	50,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3

Итого за Обед

540 24,9 10,7 67,4 467,5

Полдник

54-2гн	Чай с сахаром	150	0,1	0	2,1	9,2
Пром.	Пряник	60	3,5	2,8	45	219,5

Итого за Полдник

210 3,6 2,8 47,1 228,7

Итого за день

1140 40,5 21,4 171 1042

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-25к	Каша жидкая молочная пшеничная	150	4,5	4,7	20,4	141,9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	150	1,2	0,9	3,7	27,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

Итого за Завтрак

370 12,6 9,1 53,6 345,6

Обед

54-11з	Салат из моркови и яблок	30	0,3	3,1	2,1	37,1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	150	2,1	4	4	60,5
54-1г	Макароны отварные	110	3,9	3,6	24,1	144,3
54-6м	Биточек из говядины	50	9,1	8,7	8,2	147,6
54-3соус	Соус красный основной	20	0,4	0,5	1,7	12,7
54-7хн	Компот из смородины	150	0,2	0,1	6,3	26,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3

Итого за Обед

540 18,3 20,2 61,2 499,1

Полдник

54-2гн	Чай с сахаром	150	0,1	0	2,1	9,2
Пром.	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9

Итого за Полдник

200 3,9 4,9 39,3 217,1

Итого за день

1110 34,8 34,2 154 1062

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,1	5,7	53,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4

Итого за Завтрак

430 18,3 20,7 33,5 393,8

Обед

54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,9	1,7	13,6	81,7
54-8г	Капуста тушеная	120	2,9	3,6	11,7	90,8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	50	6,2	6,5	6,1	107,9
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0	14,9	60,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2

Итого за Обед

570 16,8 13,7 72,8 482

Полдник

54-2гн	Чай с сахаром	150	0,1	0	2,1	9,2
Пром.	Пряник	60	3,5	2,8	45	219,5

Итого за Полдник

210 3,6 2,8 47,1 228,7

Итого за день

1210 38,7 37,2 153 1105

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	150	5,1	5,6	18,5	144,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0,2	0	2,2	10
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2

Итого за Завтрак

370 13,7 11,9 45,3 343,4

Обед

54-24з	Икра кабачковая	30	0,4	1,4	2,2	23,4
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	2,2	4	7,3	74,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4,7	26,4	171,4
54-6м	Биточек из говядины	50	9,1	8,7	8,2	147,6
54-3соус	Соус красный основной	20	0,4	0,5	1,7	12,7
54-7хн	Компот из смородины	150	0,2	0,1	6,3	26,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3

Итого за Обед

540 20,6 19,6 66,9 526,2

Полдник

54-2гн	Чай с сахаром	150	0,1	0	2,1	9,2
Пром.	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9

Итого за Полдник

200 3,9 4,9 39,3 217,1

Итого за день

1110 38,2 36,4 152 1087

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-21гн	Какао с молоком	180	4,2	3,2	8	77,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		360	19,2	21,4	26	373,1

Обед

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,5	3	2,9	40,8
54-6с	Суп картофельный с клецками	180	2,6	2,7	9,9	74,5
54-11г	Картофельное пюре	120	2,5	4,2	15,9	111,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	60	8,3	4,4	3,8	88,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Обед		580	17,3	14,6	67	469,6

Полдник

54-2гн	Чай с сахаром	150	0,1	0	2,1	9,2
Пром.	Пряник	60	3,5	2,8	45	219,5
Итого за Полдник		210	3,6	2,8	47,1	228,7
Итого за день		1150	40,1	38,8	140	1071

Среда, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	150	6,2	7,6	28,2	206,2
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,1	0	2,1	9,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Завтрак		350	9,4	15,2	50,1	375,3

Обед

54-16з	Винегрет с растительным маслом	30	0,4	2,7	2	33,6
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	150	2,1	4	4	60,5
54-12м	Плов с курицей	150	20,5	4,8	25	225,3
54-32хн	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	7,4	31,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за Обед		530	26,9	12	63	467,8

Полдник

54-4гн	Чай с молоком и сахаром	150	1,2	0,9	3,7	27,3
Пром.	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9
Итого за Полдник		200	5	5,8	40,9	235,2
Итого за день		1080	41,3	33	154	1078

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-16к	Каша "Дружба"	150	3,7	4,4	18	126,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,1	5,7	53,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35

Итого за Завтрак

450 11,2 7,1 55,8 332,5

Обед

54-7з	Салат из белокочанной капусты	30	0,8	3	3,1	42,9
54-3с	Рассольник Ленинградский	150	2,3	4,1	9,9	86,1
54-1г	Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4
54-25м	Курица тушеная с морковью	50	7,1	2,9	2,2	62,9
54-9хн	Компот из облепихи	150	0,2	0,7	5,5	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8

Итого за Обед

540 17,7 14,9 66,6 472,4

Полдник

54-2гн	Чай с сахаром	150	0,1	0	2,1	9,2
Пром.	Пряник "с какао"	60	3,3	3,9	42	216,3

Итого за Полдник

210 3,4 3,9 44,1 225,5

Итого за день

1200 32,3 25,9 167 1030

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-1т	Запеканка из творога	130	25,7	9,3	14,8	245,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1,4	1	4,5	32,8
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0,1	0	12,8	51,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3

Итого за Завтрак

360 29,5 10,5 46,9 399,8

Обед

54-20з	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1
54-18с	Свекольник (со сметаной)	150	1,3	3,2	8	66,2
54-8г	Капуста тушеная	120	2,9	3,6	11,7	90,8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	50	6,2	6,5	6,1	107,9
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2

Итого за Обед

570 16,2 15,3 68,9 477,7

Полдник

54-2гн	Чай с сахаром	150	0,1	0	2,1	9,2
Пром.	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9

Итого за Полдник

200 3,9 4,9 39,3 217,1

Итого за день

1130 49,6 30,7 155 1095