

Название меню: Новониколаевский детский сад 2

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецепту	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеб.	Энерг.
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0	2,7	12
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за Завтрак		455	10,2	16,8	61,1	436,2
Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,8	5	4,8	67,9
54-8с	Суп гороховый	180	4,7	3,9	14,3	111,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,1	5,5	31,1	202,5
54-4м	Котлета из говядины	70	12,8	12,2	11,5	206,7
54-3соус	Соус красный основной	20	0,4	0,5	1,7	12,7
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	8,9	37,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Обед		660	28,2	27,4	87,1	708,9
Полдник						
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Пряник	70	4,1	3,3	52,5	256,1
Итого за Полдник		270	4,3	3,3	55,3	268,4
Итого за день		1385	42,7	47,5	204	1414
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	17,1	283,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	15	1,1	1,3	8,3	49,1
Итого за Завтрак		405	34	12,3	47,9	438,3
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	2,6	4,8	8,7	89
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	70	11,7	11,1	4,7	165,6
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0	17,8	72,7
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9
Итого за Обед		695	22,4	21,7	79,6	604,1
Полдник						
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4
Пром.	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	249,5
Итого за Полдник		260	6,1	7	49,6	285,9
Итого за день		1360	62,5	41	177	1328

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	23,5	167
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Повидло яблочное	15	0,1	0	9,8	39,2

Итого за Завтрак

475 14,7 9,7 71,7 432,7

Обед

54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-3с	Рассольник Ленинградский	180	2,8	5	11,9	103,3
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-21м	Курица отварная	70	22,5	1,7	0,8	108,4
54-1соус	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6
54-2хн	Компот из кураги	180	0,9	0	14,1	60,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8

Итого за Обед

700 34,3 13,6 89,7 619,1

Полдник

54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Пряник	70	4,1	3,3	52,5	256,1

Итого за Полдник

270 4,3 3,3 55,3 268,4

Итого за день

1445 53,3 26,6 217 1320

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-25к	Каша жидкая молочная пшенная	200	6	6,3	27,2	189,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1,4	1	4,5	32,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

Итого за Завтрак

460 16,6 13,7 61,2 434,4

Обед

54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	180	2,6	4,8	4,7	72,7
54-1г	Макароны отварные	130	4,6	4,3	28,4	170,6
54-6м	Биточек из говядины	70	12,8	12,2	11,5	206,7
54-3соус	Соус красный основной	20	0,4	0,5	1,7	12,7
54-7хн	Компот из смородины	180	0,3	0,1	7,5	31,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3

Итого за Обед

670 23,5 28,2 72,9 639,2

Полдник

54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Печенье	70	5,3	6,9	52,1	291,1

Итого за Полдник

270 5,5 6,9 54,9 303,4

Итого за день

1400 45,6 48,8 189 1377

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4

Итого за Завтрак

490 20 21,6 40,3 435,1

Обед

54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,9	1,7	13,6	81,7
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	9,9	10,5	9,7	172,6
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0	17,8	72,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

Итого за Обед

670 22 18,7 87,1 604,9

Полдник

54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Пряник	70	4,1	3,3	52,5	256,1

Итого за Полдник

270 4,3 3,3 55,3 268,4

Итого за день

1430 46,3 43,6 183 1308

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0	2,7	12
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

Итого за Завтрак

465 17,4 15,3 56,8 434,9

Обед

54-24з	Икра кабачковая	60	0,9	2,8	4,4	46,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	2,6	4,8	8,7	89
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,1	5,5	31,1	202,5
54-6м	Биточек из говядины	70	12,8	12,2	11,5	206,7
54-3соус	Соус красный основной	20	0,4	0,5	1,7	12,7
54-7хн	Компот из смородины	180	0,3	0,1	7,5	31,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3

Итого за Обед

670 26,4 26,1 79,7 659,9

Полдник

54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	249,5

Итого за Полдник

260 4,7 5,9 47,4 261,8

Итого за день

1395 48,5 47,3 184 1357

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7
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		410	23,4	27,4	27,1	448,3

Обед

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-6с	Суп картофельный с клецками	180	2,6	2,7	9,9	74,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за Обед		720	22,1	20,4	84,9	611,3

Полдник

54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Пряник	70	4,1	3,3	52,5	256,1
Итого за Полдник		270	4,3	3,3	55,3	268,4

Итого за день

1400 49,8 51,1 167 1328

Среда, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,2	0	2,5	11,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Завтрак		430	11,6	17,7	59,9	445,9

Обед

54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	180	2,6	4,8	4,7	72,7
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	6,5	33,3	300,4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за Обед		690	34,6	17,2	76,5	599

Полдник

54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4
Пром.	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	249,5
Итого за Полдник		260	6,1	7	49,6	285,9

Итого за день

1380 52,3 41,9 186 1331

Четверг, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к	Каша "Дружба"	180	4,5	5,3	21,6	152
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3,5	2,6	6,8	64,3
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за Завтрак		520	12,7	15,8	60,6	434,6

Обед

54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-3с	Рассольник Ленинградский	180	2,8	5	11,9	103,3
54-1г	Макароны отварные	130	4,6	4,3	28,4	170,6
54-25м	Курица тушеная с морковью	70	9,9	4	3,1	88,1
54-9хн	Компот из облепихи	180	0,2	0,9	6,7	35,1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за Обед		670	22,8	20,7	80,9	600,1

Полдник

54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Пряник "с какао"	70	3,9	4,6	49	252,4
Итого за Полдник		270	4,1	4,6	51,8	264,7

Итого за день

1460 39,6 41,1 193 1299

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	17,1	283,1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4
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		400	33,7	12	49,7	441,2

Обед

54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-18с	Свекольник (со сметаной)	180	1,6	3,8	9,6	79,5
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	9,9	10,5	9,7	172,6
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за Обед		730	22,1	21,5	82,7	613,5

Полдник

54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	249,5
Итого за Полдник		260	4,7	5,9	47,4	261,8

Итого за день

1390 60,5 39,4 180 1317