

Сводное типовое меню

Список рационов: 3-7 сад весна/лето

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	200	5	6	34	205	
завтрак		Чай с лимоном	200			14	58	3
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	6		4		40	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97	6
обед		Сметана	10		2		16	
обед		Биточки паровые	80	7	5	5	88	
обед		Пюре гороховое с маслом	130	12	6	30	221	
обед		Компот из кураги	200			28	114	
обед		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненн ый полдник		Ватрушка с картофелем 75г	75					
				3	3	16	104	1
Уплотненн ый полдник		Салат из моркови и яблок	80					
				1	4	6	66	6
Уплотненн ый полдник		Кофейный напиток с молоком	200					
				3	3	14	93	1
Уплотненн ый полдник		Соль	4					
Итого			1 560	37	37	204	1 312	67

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	93	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	6		4		40	
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	200	4	5	33	192	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Пюре картофельное с морковью	150	3	5	18	125	16
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
обед		Соус томатный	30		1	2	23	1
обед		биточки рубленые из птицы	80	7	7	5	114	
обед		Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	3	3	13	92	4
Уплотненн ый полдник		Сырники из творога	100					
				19	13	11	234	
Уплотненн ый полдник		Молоко кипяченое	200					
				6	5	10	113	3
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	15					
				1		7	35	
Уплотненн ый полдник		Соль	4					
Уплотненн ый полдник		Джем, повидло	40					
						22	85	
Итого			1 605	52	46	211	1 484	27

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша манная жидкая молочная	200	3	5	26	160	
завтрак		Какао с молоком	200	4	4	17	119	2
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Джем, повидло	30			17	64	
2 завтрак		Напиток из вишни	100			11	46	1

Неделя: 1. День 4

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда
------------	-----------

Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20	2	10	47	
Уплотненн ый полдник		Соль	4				
Уплотненн ый полдник		Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	70	4	3	37	197
Итого			1 609	42	44	238	1 548

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Каша вязкая гречневая	200	6	6	28	195
завтрак		Какао с молоком	200	4	4	17	119
завтрак		Батон	30	2		15	71
завтрак		Масло порциями	6		4		40
2 завтрак		Напиток из вишни	100			11	46
обед		Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	3	4	14	110
обед		Сметана	10		2		16
обед		Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	80	13	4	2	100
обед		Пюре картофельное с морковью	150	3	5	18	125
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63
Уплотненн ый полдник		Оладьи (сухие дрожжи)	75	5	8	29	211
Уплотненн ый полдник		Джем, повидло	30			17	64
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	200	4	3	15	103
Уплотненн ый полдник		Соль	4				
Итого			1 535	43	40	217	1 424

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	200	4	5	33	192
завтрак		Какао с молоком	200	4	4	17	119
завтрак		Батон	30	2		15	71
завтрак		Джем, повидло	40			22	85
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41
обед		Суп картофельный с рыбными фрикадельками (сад)	200	7	2	12	95
обед		Тефтели мясные (2-й вариант)	80	12	8	14	177
обед		Пюре гороховое с маслом	130	12	6	30	221
обед		Компот из изюма	180			25	103
обед		Хлеб пшеничный	15	1		7	35
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63
Уплотненн ый полдник		Запеканка из творога	130	23	16	17	302
Уплотненн ый полдник		Молоко кипяченое	200	6	5	10	113
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47
Уплотненн ый полдник		Соль	4				
Уплотненн ый полдник		Соус молочный (сладкий)	30	1	1	4	31
Итого			1 589	75	47	238	1 695

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Каша манная жидкая молочная	200	3	5	26	160

завтрак		Чай с молоком или сливками	200	4	3	15	103	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	200	4	4	22	119	5
обед		Плов из птицы (сад)	210	21	20	36	406	1
обед		Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	6
обед		Соус томатный	25		1	2	19	1
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненн ый полдник		Ватрушки с творогом	75					
				10	6	31	216	
Уплотненн ый полдник		Кофейный напиток с молоком	200					
				3	3	14	93	1
Уплотненн ый полдник		Соль	4					
Уплотненн ый полдник		Салат картофельный	60					
				1	3	8	64	1
Итого			1 589	52	49	229	1 551	17

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	200	4	3	15	103	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Каша пшениная жидкая молочная	200	4	6	31	193	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Компот из свежих яблок	200			24	96	2
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Капуста тушеная	150	3	5	14	113	26
обед		Запеканка Загадка (удмуртское блюдо)	80	10	4	11	120	5
обед		Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3	2	14	90	7
Уплотненн ый полдник		Яйцо отварное	40					
				5	5		63	
Уплотненн ый полдник		Винегрет овощной	80					
				1	5	7	76	8
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	200					
						14	56	
Уплотненн ый полдник		Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	80					
				6	11	25	292	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20					
				2		10	47	
Уплотненн ый полдник		Соль	4					
Итого			1 644	45	44	212	1 507	98

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	200	4	4	17	119	2
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша овсяная (геркулес) жидкая молочная	200	4	6	24	166	
2 завтрак		Напиток из вишни	100			11	46	1
обед		Компот из изюма	200			28	114	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18

обед		Котлеты, биточки, шницели рыбные	80	8	4	28	114	
обед		Салат из белокочанной капусты	60	1	2	4	36	10
обед		Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	10	82	8
Уплотненн ый полдник		Суп молочный с рисом	200					
				5	5	17	132	1
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	200					
						14	56	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20					
				2		10	47	
Уплотненн ый полдник		Печенье	40					
				3	7	27	180	
Уплотненн ый полдник		Соль	4					
Итого			1 748	36	45	248	1 483	40
Итого всего			16 153	483	443	2 271	15 155	497
Среднее			1 615,3	48,3	44,3	227,1	1 515,5	49,7