

Утверждаю

Директор «Гимназии «Альбертина»

Ольшанская Е.В.

30.08.2021



Перспективное 10-дневное меню

Для питания детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
1 –ый день ПОНЕДЕЛЬНИК								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная с маслом	200	7,35	11,6	37,2	283	1,32	172
	Кофейный молочный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с маслом с сыром	50	6,2	9,3	14,4	165	0,14	3
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,2	21,8	95	5,6	
Обед	Щи из шавеля	250	2,695	6,65	9,03	106	22,95	68
	Бефстроганов из мяса	100	12,9	10,3	1,645	155,8	0,008	278
	Макаронны отварные	165	6,336	5,87	34,25	170,61	0	204
	Огурец свежий	60	0,67	0	2,9	14,8	2,57	
	Сок	180	0,90	0,0	18,18	76,0	3,60	399
	Хлеб	50	3,06	9,43	18,275	170	0,00	1
Полдник	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,20	394
	Печенье	20	1,90	2,64	12,64	49,4		
Ужин	Картофель запеченный в сметанном соусе	200	3,8	8,89	10,04	187,58	3,17	127

	Батон	50	3,75	1,45	25,45	132		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого за 1 день			56,64	73,44	210,5	1779,19	83,048	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
---------------	--------------------	----------------	-------	------	----------	----------------------------------	-----------	----------------

2 - ой день ВТОРНИК

2 - ой день ВТОРНИК									
Завтрак									
	Вареники ленивые	150	21,18	15,51	21,8	312	0,27	230	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397	
	Батон с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170	0	1	
Второй завтрак	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0		
	Сок	100	0,05	0,0	10,1	42,2	2,0	399	
Обед	Суп куриные с вермишелью	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,95	112	
	Рыба тушеная в томатном соусе	85	7,66	3,85	2,20	74	1,96	247	
	Картофель отварной	165	3,19	4,84	2,28	160,6	23,6	318	
	Помидор свежий	50							
	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,118	0,015	0,375	3,0	12,15		
	Хлеб	50	3,06	9,43	18,275	170	0,00	1	
	Полдник	Сушки	20	1,24	2,0	9,34	59,8		
		Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	400
Ужин	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,34		
	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	33	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	393	
	Бутерброд с джемом	60	3,28	4,03	20,13	170	0,48	5	
Итого за 1 день			65,95	78,76	190,65	1833,96	133,938		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
---------------	-----------------------	----------------	-------	------	----------	----------------------------------	-----------	----------------

3 - ий день СРЕДА								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	6,51	23,54	182	1,13	93
	Кофейный молочный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Батон с маслом с повидлом	50	2,51	3,93	28,88	161	0,48	2
Второй завтрак	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,0	10,0	368
	Сок	100	0,05	0,0	10,1	42,2	2,0	399
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,075	5,35	23,85	163,75	1,0	102
	Плов с курицей	250	25,5	24	50,23	483,3	1,72	304
	Икра кабачковая	50	0,51	2,42	2,8	35,4	3,21	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	0,36	101,7	376
	Хлеб	50	3,06	9,43	18,275	170	0,00	1
Полдник	Чай с молоком	180	2,64	2,34	14,31	89,0	1,20	394
	Пряник	20	1,18	1,23	13,67	69,02		
Ужин	Салат	200	3,94	10,48	19,55	188,4	31,32	25

	картофельный с зеленым горошком							
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
	Батон	50	3,75	1,45	25,45	132		
Итого			60,45	70,0	289,56	1889,43	154,96	

Прием	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамин С	№
-------	--------------	-------	-------	------	----------	----------------	-----------	---

пищи	блюда	блюда				ценность(ккал)		рецептуры
4- ый день ЧЕТВЕРГ								
Завтрак								
	Каша молочная с хлопьями овсяными	200	10,06	11,43	41,26	307,0	1,22	177
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд маслом	50	3,06	9,43	18,27	170	0	1
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	8,0	95,0	10,0	368
	Сок	100	0,05	0,0	10,1	42,2	2,0	399
Обед	Суп картофельный рыбный с крупой	250	6,05	3,55	12,19	119,0	11,2	84
	Жаркое по-домашнему с мясом	250	2,14	6,7	17,9	148,09	26,79	131
	Салат из свежей капусты	50	0,704	2,54	4,50	43,7	16,22	20
	Компот из плодов быстрзамороженных	200	0,18	0,04	23,2	75,28	20,8	345
	Хлеб	50	3,06	9,43	18,275	170	0,00	1
Полдник	Кисель из повидла	180	0,079	0	20,03	80,46	0,066	383
	Печенье	20	1,90	2,64	12,64	49,4		
Ужин	Запеканка творожная	160	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237

	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	0,01	354
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	393
	Батон	50	3,75	1,45	25,45	132		
Итого			54,28	64,46	256,7	1949,27	92,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
------------	--------------------	-------------	-------	------	----------	-------------------------------	-----------	-------------

5 - ый день пятница								
Завтрак								
	Каша гречневая молочная	200	10,06	5,28	41,26	307	1,22	177
	Кофейный молочный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
	Батон с повидлом	50	2,51	3,93	28,88	161	0,48	2
Второй завтрак	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	368
	Сок	100	0,05	0,0	10,1	42,2	2,0	399
Обед	Суп из овощей	250	5,44	8,58	14,3	108,5	5,83	110
	Котлета мясная	85	13,2	9,8	13,34	194,4	0,12	282
	Рис отварной	165	9,45	6,7	42,5	268,12	0	313
	Помидоры свежие	50	0,12	0,015	0,345	3	12,5	
	Компот цитрусовый	200	0,45	0,1	33,9	138,6	12,9	374
	Хлеб	50	3,06	9,43	18,275	170	0,00	1
Полдник	Кефир	200	5,8	5	8	106	1,26	401
	Вафли	20	1,01	5,96	11,93	103,4		
Ужин	Рагу из овощей	150	1,79	9,24	11,17	135	8,27	137
	Оладьи из печени	50	3,8	4,5	6,3	80,5	2,9	284

	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
	Батон	50	3,75	1,45	25,45	132		
Итого			64,34	72,55	287,67	2121,6	108,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
---------------	--------------------	----------------	-------	------	----------	----------------------------------	-----------	----------------

6-ой день ПОНЕДЕЛЬНИК								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200	10,06	11,34	41,26	307,0	1,22	177
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170	0	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Второй завтрак	Яблоки	100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,0	368
	Сок	100	0,05	0,0	10,1	42,2	2,0	399
Обед	Свекольник со сметаной	250	2,04	5,00	14,10	109,75	8,78	58
	Гуляш из мяса	85	10,28	8,27	2,64	126,0	0,40	277
	Картофель отварной	165	3,19	4,84	2,28	160,6	23,6	318
	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,54	3,08	1,73	36,85	12,45	14
	Сок	180	0,54	0,36	29,34	123,0	3,60	399
	Хлеб	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0,00	1
Полдник	Чай с молоком	180	2,64	2,34	14,31	89,0	1,20	394
	Сушки	20	1,24	2,0	9,34	59,8		
Ужин	Макароны, запеченные с сыром	200	9,56	8,58	39,24	272,0	0,04	207
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,08	4,09	38,55	4,9	34
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	393
	Батон	50	3,75	1,45	25,45	132		

Итого			64,34	70,09	263,2	2094,15	48,85	
--------------	--	--	--------------	--------------	--------------	----------------	--------------	--

Прием	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамин С	№
-------	--------------	-------	-------	------	----------	----------------	-----------	---

пищи	блюда	блюда				ценность(ккал)		рецептуры
7-ой день ВТОРНИК								
Завтрак								
	Суп молочный с кукурузной крупой	200	9,69	10,7	39,2	292,9	1,17	177
	Кофейный молочный напиток	180	2,85	5,12	14,36	91	1,17	395
	Батон с повидлом	50	2,51	3,93	28,88	161	0,48	2
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	8,0	95,0	10,0	368
	Сок	100	0,05	0,0	10,1	42,2	2,0	399
Обед	Рассольник	250	1,99	5,11	16,92	121,75	7,53	76
	Котлета рыбная	80	10,59	6,47	4,17	117,0	5,46	248
	Пюре картофельное	150	3,4	5,33	20,52	152,5	20,17	321
	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,04	1,19	33,65	4,75	13
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,7	88,72	1,56	372
	Хлеб	50	3,06	9,43	18,275	170	0,00	1
	Полдник	Кисель из повидла	180	0,079	0	20,03	80,46	0,066
	Пряник	20	1,18	1,23	13,67	69,02		

Ужин	Запеканка творожная с морковью	150	17,49	15,43	35,67	351	1,065	238
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
	Батон	50	3,75	1,45	25,45	132		
Итого			68,71	69,9	287,59	2036,09	55,451	

Прием	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамин С	№
-------	--------------	-------	-------	------	----------	----------------	-----------	---

пищи	блюда	блюда				ценность(ккал)		рецептуры
8-ой день СРЕДА								
Завтрак								
215	Каша манная молочная с маслом	200	5,52	5,92	29,63	194,0	1,99	179
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Батон с сыром	50	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Второй завтрак	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	368
	Сок	100	0,05	0,0	10,1	42,2	2,0	399
Обед	Щи с квашеной капустой	250	2,08	4,95	17,75	124	14,58	61
	Оладьи из печени	85	6,5	7,62	10,7	137	4,8	284
	Гречка отварная с маслом	165	8,59	6,24	38,64	243,75	0	314
	Помидор свежий	50	0,118	0,015	0,375	3,0	12,5	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	0,36	101,7	376
	Хлеб	50	3,06	9,43	18,275	170	0,00	1
Полдник	Чай с молоком	180	2,64	2,34	14,31	89,0	1,20	394
	Печенье	20	1.90	2,64	12,64	49,4		

Ужин	Винегрет	200	10,5	12,35	16,88	189,6	20,5	449
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
	Батон	50	3,75	1,45	25,45	132	0	
Итого			68,43	65,8	273,67	1949,25	220,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
9-ый день ЧЕТВЕРГ								
Завтрак								
215	Лапшевник с творогом	150	20,9	14,2	39,7	353,5	0,25	208
	Кофейный молочный напиток	180	2,85	5,12	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170	0	1
Второй завтрак	Яблоки	100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,0	368
	Сок	100	0,05	0,0	10,1	42,2	2,0	399
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,5	6,6	23,3	191,0	10,2	104
	Котлета куриная, запеченная с соусом молочным	85	10,1	14,5	8,3	205,3	0,32	307
	Пюре картофельное	165	3,7	5,86	22,57	167,75	20,17	321
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,08	4,09	38,55	4,9	34
	Компот из плодов быстрзамороженных	200	0,18	0,04	23,2	75,28	20,8	345
	Хлеб	50	3,06	9,43	18,275	170	0,00	1

Полдник	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,054	27,18	111,24	0,98	382
	Вафли	20	1,01	5,96	11,93	103,4		
Ужин	Оладьи	150						
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	393
	Батон	50	3,75	1,45	25,45	132	0	
Итого			66,96	66,71	266,72	2035,02	73,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
10-ый день ПЯТНИЦА								
Завтрак								
215	Каша молочная с хлопьями овсяными	200	10,06	11,43	41,26	307,0	1,22	177
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Батон с повидлом	50	2,51	3,93	28,88	161	0,48	2
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	8,0	95,0	10,0	368
	Сок	100	0,05	0,0	10,1	42,2	2,0	399
Обед	Суп куриный с вермишелью	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,95	
	Котлета мясная	85	13,2	9,81	13,43	194,43	0,12	282
	Картофель отварной	165	3,19	4,84	2,28	160,6	23,6	318
	Огурец свежий	50	1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	12
	Компот цитрусовый	200	0,45	0,1	33,9	138,6	12,9	374
	Хлеб	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0,00	1
Полдник	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	400

	кипяченое							
	Сушки	20	1,24	2,0	9,34	59,8		
Ужин	Макароны запеченные с сыром	200	19,85	13,6	84,86	522,7	0,75	204
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
	Батон	50	3,75	1,45	25,45	132	0	
Итого			72,88	69,22	326,1	2346	60,59	