

Весеннее летнее меню

Примерное меню



Утверждаю:

Зав. д/с №20

День первый: понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Пшеничная каша на сгущенном молоке	200	4,85	7,4	35,4	198
	Хлеб с маслом с сыром	30/35; 5/6; 10/12	2,8/0,7	0,3/9,6	17/0,1	85/88
	Чай сладкий	180	-	-	14,97	58
2 Завтрак	Вафли	21	1,6	4,7	24,4	135
Обед	Суп чечевичный на курином бульоне	200/250	6,2	4,6	22,8	220,4
	Кусок курицы отварной	55/60	12,6	6,08	0,04	123,9
	Гречневая каша	120/130	4,5	8,8	44	102,3
	Компот	180	1,04	0,06	15,17	106,3
	Хлеб	50/60	4,9	0,6	29	145
Ужин	Булочка сдобная	65	7,8	2,8	32,7	305,8
	Какао на молоке	180	5,6	5,7	22,9	131
			59	51	258	1700

День второй: вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша овсяная на молоке	200	6,5	8,8	32,6	220,8
	Хлеб с маслом	30/35; 5/6	2,8/0,7	0,3/9,6	17/0,1	85/88
	Чай сладкий	180	-	-	14,97	58
2 Завтрак	Фрукты	180/200	2,1	2,3	42	192
Обед	Хинкал на костном бульоне со сметаной	250	4,6	5,6	13	255
	Тефтели мясные, с подливой	110	20,1	21,1	13,7	218
	Салат	50				
	Хлеб	60	4,9	0,6	29	145
	Компот	180	1,4	0,06	12,65	95,6
Ужин	Гречневая каша на молоке	200	4,6	5,3	31	118
	Хлеб	35	2,8	0,3	17	85
	Кисель	180	0,05	-	13,2	53,5
			55	54,26	235	1762

День третий: среда

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Яйцо отварное	1 шт	5,6	0,12	0,08	44,8
	Хлеб с маслом	35/6	2,8/0,7	0,3/9,6	17/0,1	84/88
	Чай сладкий	180	-	-	14,9	58
	Фрукты	130	0,4	0,4	9,8	47
2 Завтрак	Фрукты	130	0,4	0,4	9,8	47
Обед	Суп перловый со сметаной	250/4	2,6	4,6	22,8	220,4
	Гороховое пюре	100	15,02	8,87	14,03	103,3
	Рыба запеченная	70	12,4	10,02	17,04	216,4
	Салат	50	10,01	2,48	19,6	120,4
	Компот	180	1,09	0,06	22,6	95,6
	Хлеб	60	4,9	0,6	29	145
	Макароны отварные с сыром	110; 10	4,82	10,02	44,5	192,3
Ужин	Хлеб	35	2,8	0,3	17	84
	Хлеб	160/180	2,4	. 5	8	100
	Кефир		52,	52	234	1612

День четвертый: четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшенная на молоке	200	4,9	7,7	35,7	198
	Хлеб с маслом	35/6	2,8/0,7	0,3/9,6	17/0,1	85/88
	Чай	180	-	-	14,9	58
2 Завтрак	Пряник	57	3,5	3,9	43	218
Обед	Борщ на курином бульоне со сметаной	250/4	9,8	6,8	11	210,2
	Перловая каша	130	3,4	9,26	44,4	105,8
	Кусок отварной курицы	60	12,6	6,08	0,04	123
	Хлеб	60	4,9	0,6	29	145
	Компот	180	1,04	0,06	22,65	95,6

Ужин	Творожная запеканка	110	8,5	8,36	21,36	270,4
	Кисель	180	0,0 5	-	13,2	53,5
			52	53	252	1650

День пятый: пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша манная на молоке	200	7,4	7,4	24,6	143,4
	Хлеб с маслом	35/6	2,8/0,1	0,3/9,6	17/0,17	89/88
	Чай	180	-	-	14,9	58
2 Завтрак	Печенье	20	3,5	7,3	31,2	83,5
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне со сметаной	250/4	4,2	5,7	15,8	105
	Рис откидной	110	6,6	8,87	29,7	225
	Гуляш	50	8,4	7,9	1,9	174
	Салат	50	2,1	5,4	17,04	100,1
	Хлеб	60	4,9	0,6	29	145
	Компот	180	1,04	0,06	15,1	106,3
	Каша пшеничная на масле	140	6,9	5,4	30,4	191,2
Ужин	Хлеб	35	2,8	0,3	17	89
	Сок фруктовый	150	-	0,1	18	50
			51	58	264	1650

День шестой: понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша рисовая на молоке	200	4,9	7,7	35,7	198
	Хлеб с маслом	35/6	2,9/0,1	0,3/9,6	17/0,2	84/88
	Чай	180	--	—	14,9	58
2 Завтрак	Вафли	21	3,6	4,7	24,4	155
Обед	Суп фасолевый на курином бульоне	250	5,4	7,6	12	220
	Макароны отварные	110	4,6	10,2	34,5	123,9
	Кусок отварной курицы	60	12,6	6,09	0,04	123,9
	Хлеб	60	4,9	0,6	29	145
	Компот	180	1,040	0,66	25,1	106
Ужин	Гречневая каша на молоке	200	2,6	5,3	20,06	193
	Хлеб с сыром	35; 12	2,9	0,3	17	84/43
	Кисель	180	7,04	---	13,2	53,4
			55,2	56,2	243	1675

День восьмой: среда

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Яйцо отварное	1шт	5,08	0,12	0,28	62,8
	Хлеб с маслом	35/6	2,8/0,7	0,3/9,6	17/0,1	84/88
	Чай	180	----	---	14,9	58
2 Завтрак	Фрукты	130	0,4	0,4	9,8	47
Обед	Суп перловый со сметаной	250/4	2,6	4,6	44,8	220
	Картофель отварной	120	5,9	5,46	48,4	191,2
	Рыба запеченная	70	6,9	9,17	7,4	174,2
	Салат	50	1,1	2,4	10,6	66,9
	Хлеб	60	4,8	0,6	29	145
	Компот	180	1,04	0,08	22,6	95,6
Ужин	Макароны отварные	110	4,8	10,2	14,5	192
	Хлеб	35	2,8	0,3	17	84
	Кефир	160	3,4	5	8	100
			47	52	236	1719

День девятый: четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке	200	4,3	4,4	25,4	179
	Хлеб с маслом	35/6	2,8/0,1	0,3/9,6	17/0,3	85/88
	Чай	180	-----	-----	14,9	58
2 Завтрак	Печенье	20	1,2	3,7	13,6	70
Обед	Борщ на курином бульоне со сметаной	250/3	9,8	5,8	11	210
	Каша перловая	130	5,4	12,4	33,5	164
	Кусок отварной курицы	60	12,6	6,09	0,04	123,9
	Хлеб	60	4,9	0,6	27	115
	Компот	180	1,04	0,6	25,1	10
	Творожная запеканка	110	13	23	11,3	174
Ужин	Какао на молоке	180	4,8	4,2	18,2	128
			55,8	58,8	227	1618

День девятый: четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке	200	4,3	4,4	25,4	179
	Хлеб с маслом	35/6	2,8/0,1	0,3/9,6	17/0,3	85/88
	Чай	180	-----	-----	14,9	58
2 Завтрак	Печенье	20	1,2	3,7	13,6	70
Обед	Борщ на курином бульоне со сметаной	250/3	9,8	5,8	11	210
	Каша перловая	130	5,4	12,4	33,5	164
	Кусок отварной курицы	60	12,6	6,09	0,04	123,9
	Хлеб	60	4,9	0,6	27	115
	Компот	180	1,04	0,6	25,1	10
	Творожная запеканка	110	13	23	11,3	174
Ужин	Какао на молоке	180	4,8	4,2	18,2	128
			55,8	58,8	227	1618

День десятый: пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша манная на молоке	200	4	4,4	25,4	243,3
	Хлеб с маслом	35/6	2,8/0,7	0,3/9,6	17/0,1	85/88
	Чай	180	---	----	14,9	58
2 Завтрак	Пряник	57	5,6	4,7	13,02	120
Обед	Суп фрикадельки на кур бульоне со сметаной	250/4	6,2	27,2	27,5	200
	Пшеничная каша	140	7,2	7,4	44	214
	Салат	50				
	Хлеб	60	4,8	0,6	29	145
	Компот	180	1,04	0,06	251	105,1
Ужин	Гречневая каша	120	6,6	7,87	29,7	275
	Хлеб	35	2,8	17	85	1668
	Сок фруктовый	150	0,1	0,1	114	50
			45	62	245	1684