

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: осенне-зимний

возраст: 3-7 лет

День: 1

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
№ 44	вермишель молочная сладкая со сливочным маслом	200	5,85	5,81	19,99	155
№ 400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102
П	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	<b>Итого за завтрак</b>	410	30,1	23	107,5	314,9
	<b>Второй завтрак</b>					
П	Сок фруктовый	150	0,45	0	24	100,8
	<b>Обед</b>					
№179	курица в томатном соусе	75	0,71	3,05	4,18	46,95
№87	суп из рыбных консервов	200	6,88	6,72	11,46	133,8
№54-1г	картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
№ 54-2хн	компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
П	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	<b>Итого за обед</b>	655	46,4	34,4	84,8	444,95
	<b>Полдник</b>					
№ 54-5в	Кекс «Творожный»	50	5,8	7,6	21	176,1
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	<b>Итого за полдник</b>	250	7,85	8,59	31,66	204
	<b>Итого за день</b>	1465	118,6	99,95	378,86	1064,65

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: осенне-зимний

возраст: 3-7 лет

День: 2

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
№ 173	каша рисовая с молоком	200	5,55	7,47	26,08	192
№ 253	кофейный напиток	180	1,5	1,5	12,5	58
№ 3	хлеб с сыром	42	5,06	7,02	14,61	144
	<b>Итого за обед</b>	380	8	7,3	51,2	394
	<b>Второй завтрак</b>					
П	Сок фруктовый	150	0,45	0	24	100,8
	<b>Обед</b>					
№ 76	рассольник на мясокостном бульоне	256	2,15	6,01	17,14	148,61
№ 92	ленивые голубцы	160	21,71	16,55	15,02	296
№ 240	лимонный напиток	200	0,45	0,05	31,44	130
П	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	<b>Итого за обед</b>	510	49	25,5	98,6	632,51
	<b>Полдник</b>					
№ 54-14в	Ватрушка с повидлом	186	12,3	16,5	30,3	444,3
№ 54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0	0	18	60
	<b>Итого за полдник</b>	335	0,04	0,018	25,24	102,72
	<b>Итого за день</b>	1445	57,04	32,818	175	1230,03

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: осенне-зимний

возраст: 3-7 лет

день: 3

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
№ 54-13к	каша пшеничная молочная сладкая со сливочным маслом	150	6,2	6,9	29	202,7
№ 248	какао с молоком	180	1,5	1,5	12,5	58
П	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	<b>Итого за завтрак</b>	360	8,9	8,2	46,4	318,6
	<b>Второй завтрак</b>					
П	Сок фруктовый	150	0,45	0	24	100,8
	<b>Обед</b>					
№ 54-13з	салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
№ 38	суп вермишелевый на мясокостном бульоне	200	4,5	8,3	24,72	163
№54-11г	горошница	150	12	4,71	30,75	238,5
№ 134	биточки рыбные	80	7,8	4,35	28,3	114
54-13хн	компот из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	63,5
П	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	<b>Итого за обед</b>	720	41,2	32,31	158,5	682,5
	<b>Полдник</b>					
№ 54-2в	коржик молочный	40	5,1	4,6	0,3	63
№ 233	кисель	200	0,3	0	6,7	27,9

	<b>Итого за полдник</b>	240	9,4	6,2	20	90,9
	<b>Итого за день</b>	1,47	103,35	80,57	423,97	1,192.8

--	--	--	--	--	--	--

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: осенне-зимний

возраст: 3-7 лет

День: 4

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
№ 271	каша кукурузная молочная сладкая со сливочным маслом	200	5,83	7,27	25,56	192
№ 261	чай с молоком	150	0,2	0	0,1	1,4
№ 1	хлеб с маслом	30	5,06	7,02	14,61	144
	<b>Итого за завтрак</b>	380	8	7,3	51,2	337,4
	<b>Второй завтрак</b>					
П	Сок фруктовый	150	0,45	0	24	100,8
	<b>Обед</b>					
№65	свекольник со сметаной	200	16,7	8,91	19,74	229,26
№ 183	суфле куриное	150	10	8,2	10,8	280
№ 241	компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90
П	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	<b>Итого за обед</b>	580	49	25,5	98,6	657,16
	<b>Полдник</b>					
№299,294,302,303	Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем	80	5,15	5,76	32,54	216
№ 54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0	0	18	60
	<b>Итого за полдник</b>	280	0,04	0,018	25,24	276

	<b>Итого за день</b>	1390	103,21	70,278	355,69	1371,36
--	----------------------	------	--------	--------	--------	---------

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд

сезон: осенне-зимний

возраст: 3-7 лет

День: 5

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
№ 96	каша гречневая молочная со сливочным маслом	200	7,33	7,87	27,88	210,67
№ 253	Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90
П	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	<b>Итого за завтрак</b>	380	6,5	4,3	39,7	223,3
	<b>Второй завтрак</b>					
П	Сок фруктовый	150	0,45	0	24	100,8
	<b>Обед</b>					
№ 8	Салат из моркови с яблоком	60	0,59	4,04	4,3	57,3
№ 56	Щи из свежей капусты со сметаной	257	3,68	7,07	8,58	118
№ 195	отварные макароны	150	5,34	6,96	31,45	203
№ 161	Котлета куриная	80	16,08	20,6	18,63	327,38
№ 240	Лимонный напиток	200	0,45	0,05	31,44	130
П	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	<b>Итого за обед</b>	660	55,1	41,3	148,7	654,44
	<b>Полдник</b>					
№ 117	Запеканка творожная с молоком сгущенным	170	19,6	16,7	43,1	475,3
№ 54-2гн	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8

	<b>Итого за полдник</b>	350	7,25	7,4	11,3	197,6
	<b>Итого за день</b>	1400	68,85	53	199,7	1075,34

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых бл

Сборник рецептур блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: осенне-зимний

возраст: 3-7 лет

день: 6

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
	<b>Завтрак</b>				
№ 93	каша геркулесовая	200	6,35	8,51	21,86
№ 248	какао с молоком	150	1,2	1,3	13
П	хлеб	30	2,3	0,3	11,5
	<b>Итого за завтрак</b>	380	6,5	4,3	39,7
	<b>Второй завтрак</b>				
П	Сок фруктовый	150	0,45	0	24
	<b>Обед</b>				
№67	суп гороховый на мясокостном бульоне	200	5,94	4,86	23,91
№186	каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9
№259	рыба припущенная	100	19,3	0,75	0,31
№ 240	Лимонный напиток	200	0,45	0,05	31,44
П	хлеб	30	2,3	0,3	11,5
	<b>Итого за обед</b>	680	50,5	37	136,4
	<b>Полдник</b>				
№ 415	Крендель сахарный	70	5,43	9,24	35,83
№ 54-2гн	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5
	<b>Итого за полдник</b>	270	6,9	5,2	19,7
	<b>Итого за день</b>	1480	112,32	78,21	397,55

**НОД**

<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>
7
187
90
57,9
334,9
100,8
163,64
263
84,3
130
57,9
698,84
261,8
26,8
288,6
1423,14

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: осенне-зимний

возраст: 3-7 лет

День: 7

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
№ 88	каша манная молочная сладкая со сливочным маслом	200	6,21	7,47	25,09	192
№ 54-2гн	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
№ 1	хлеб с маслом	34	2,3	3,54	14,61	101
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>380</b>	<b>6,5</b>	<b>4,3</b>	<b>39,7</b>	<b>224,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
П	Сок фруктовый	150	0,45	0	24	100,8
	<b>Обед</b>					
№ 101	суп «Волна» со сметаной, с мясом птиц	216	6,45	6,62	14,52	160
№ 304	плов с курицей	180	20,3	17	35,69	377
№ 54-2хн	компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
П	хлеб	20	2,3	0,3	11,5	57,9
	<b>Итого за обед</b>	<b>616</b>	<b>30,05</b>	<b>24,02</b>	<b>77,41</b>	<b>661,8</b>
	<b>Полдник</b>					
№299,294,302,303	Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем	80	5,15	5,76	32,54	216
№ 233	кисель	200	0	0	18	60
	<b>Итого за полдник</b>	<b>280</b>	<b>5,15</b>	<b>5,76</b>	<b>50,54</b>	<b>276</b>

	<b>Итого за день</b>	<b>1426</b>	<b>42,15</b>	<b>34,08</b>	<b>191,7</b>	<b>1262,8</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: осенне-зимний

возраст: 3-7лет

День: 8

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
№ 99	каша ячневая молочная сладкая со сливочным маслом	200	6,64	7,59	28,13	204
№ 261	чай с молоком	150	1,48	1,7	14,47	76
П	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	<b>Итого за завтрак</b>	380	30,1	23	107,5	337,9
	<b>Второй завтрак</b>					
П	Сок фруктовый	150	0,45	0	24	100,8
	<b>Обед</b>					
№ 4	Салат из свежей капусты	50	0,82	5,04	5,31	67,47
№ 27	борщ со сметаной	250	3,52	5,98	9,78	117
№195	отварные макароны	150	5,3	7	31,45	203
№ 54-5м	Котлета куриная	75	14	3,2	10,1	126,4
№ 54-3гн	чай с лимоном и сахаром	150	0,2	0	5	20,9
П	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9

	<b>Итого за обед</b>	700				592,67
	<b>Полдник</b>					
№ 274	манник со сгущёнкой	75	4,3	8,2	24,07	145,3
№ 248	Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90
	<b>Итого за полдник</b>	275				235,3
	<b>Итого за день</b>	1,505	73	64	295,8	1266,67

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: осенне-зимний

возраст: 3-7 лет

День: 9

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
№ 84	каша "Дружба" со сливочным маслом	200	6,21	7,73	27,71	201
№253	кофейный напиток	180	1,5	1,5	12,5	58
№ 1	хлеб с маслом	34	2,3	3,54	14,61	101
	<b>Итого за завтрак</b>	380	6,5	4,3	39,7	360
	<b>Второй завтрак</b>					
П	Сок фруктовый	150	0,45	0	24	100,8
	<b>Обед</b>					
№ 37	суп картофельный с клецками	215	5,2	7,1	19,09	169,09
№ 160	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	#	11,31	#	230
№ 241	компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90
	хлеб	20	25,2	29	84,3	57,9
	<b>Итого за обед</b>	635				546,99
	<b>Полдник</b>					
№ 280	сдоба обыкновенная	70	5,88	4,24	34,36	214,2
№ 54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	<b>Итого за полдник</b>	270	5,5	6,6	38,7	242,1
	<b>Итого за день</b>	1435	36,2	39,2	458	1249,89

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: осенне-зимний

возраст: 3-7 лет

День: 10

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
№ 96	каша пшеничная молочная сладкая со сливочным маслом	200	7,01	8,09	28,39	213
№ 248	какао с молоком	150	1,2	1,3	13	58
П	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	<b>Итого за завтрак</b>	380	8,9	8,2	46,4	328,9
	<b>Второй завтрак</b>					
П	Сок фруктовый	150	0,45	0	24	100,8
	<b>Обед</b>					
№ 15	салат из солёных огурцов	60	1,46	3,08	4,29	50
№ 42	суп крестьянский с крупой, с курицей и со сметаной	200	4,68	6,68	16,03	137,5
№303	рис отварной	120	3,41	6,33	28,09	183,13
№179	курица в томатном соусе	60	6,43	8,4	2,27	94,5
54-13хн	компот из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	63,5
П	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	<b>Итого за обед</b>	670	279,72	26,21	136,54	586,53
	<b>Полдник</b>					
№ 54-4в	Кекс «Столичный»	50	2,7	8,3	23,9	181,8
№ 54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9

	<b>Итого за полдник</b>	250	9,4	6,2	20	209,7
	<b>Итого за день</b>	1.450	330,86	83,59	387,81	1,225,93