



УТВЕРЖДЕНО
№130 "Василек"
г.Грозного
И.М.Мамакаева

Перспективное 10- дневное меню
Дети с 2 до 7 лет, 12 часовое пребывание

1 неделя понедельник						
№	Блюдо	Выход, г	Эн./ц, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак						
15/4	каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	371,77	12,0064	14,5865	55,7001
201	какао с молоком	180/200	115,893	3,4092	3,51	17,856
	хлеб пшеничный с маслом	50/10	119,53	3,735	5,79	14,53
Итого:		460	771,663	19,1506	23,8865	88,0861
Обед						
110(1)	суп фасолевый на мясном бульоне	200	143,77	6,286	4,8425	18,3765
277	гуляш мясной	80	149,8813	12,7668	9,5756	3,0842
299	гарнир макароны	150	246,48	8,742	6,627	39,27
13	салат морковно-капустный	60	152,265	4,774	4,1165	26,582
	хлеб пшеничный	50	106,8	3,95	0,5	24,15
402	компот фруктовый	180/200	109,35	1,5795	0,324	74,2203
Итого:		740	908,5463	23,8437	16,4376	151,2427
Уплотненный полдник						
	вафли	60	112	1,7	12,56	15,9
189	каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	420,3984	11,44	14,8189	70,2639
136	чай с сахаром	180/200	25,3622	0,108	0,0275	6,309
Итого:		460	557,7606	22,6	11,3	72,4
Итого за весь день:		1660	1729,60	54,95	55,57	325,70

I неделя вторник						
№	Блюдо	Выход, г	Эн./ц, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак						
70	каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	207,3	6,578	9,81	26,421
	хлеб пшеничный с маслом	50/10	119,53	3,735	5,79	14,53
136	чай с сахаром	180/200	25,3622	0,108	0,0275	6,309
Итого:		460	442,723	13,7222	19,11	58,807
Обед						
62	борщ красный на мясном бульоне со сметаной	200	199,8775	10,2053	11,285	20,357
277	гуляш мясной	80	149,8813	12,7668	9,5756	3,0842
67	гречневая крупа с подливой	150	246,48	8,742	6,627	39,27
45	салат овощной	60	32,67	0,2475	3,0145	1,12
382	кисель фруктовый	180/200	142,794	0,2304	0,0432	28,6308
	хлеб пшеничный	50	106,8	3,95	0,5	24,15
Итого:		740	980,6853	45,528	32,0793	130,0575
Уплотненный полдник						
	булочка	60	112	1,7	12,56	15,9
224	суп вермишелевый молочный	200	225,36	6,281	7,205	8,256
	хлеб пшеничный	50	106,8	3,95	0,5	24,15
136	чай с сахаром	180/200	25,3622	0,108	0,0275	6,309
Итого:		460	538,4	24,8	19,8	62,5
Итого за весь день:		1660	1742,55	66,28	58,98	219,65

1 неделя						
среда						
№	Блюдо	Выход, г	Эн./ц, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак						
226	каша кукурузная вязкая молочная	200	284,48	6,929	7,357	8,488
136	Чай с сахаром	180/200	25,3622	0,108	0,0275	6,309
	хлеб пшеничный с маслом	50/10	119,53	3,735	5,79	14,53
Итого:		460	394,0522	11,017	9,2295	28,157
Обед						
66	суп гороховый на мясном бульоне	200	262,255	13,695	11,7275	16,075
304	плов с курицей	200	318,0974	18,178	14,2168	29,4392
45	салат овощной	60	32,67	0,2475	3,0145	1,12
	хлеб пшеничный	40	112,16	2,79	4,475	16,945
402	компот фруктовый	180/200	109,35	1,5795	0,324	74,2203
Итого:		700	834,5324	36,49	33,7578	137,7995
Уплотненный полдник						
80	каша овсяная	200	204,8	6,04	6,58	29,3
	хлеб пшеничный	40	112,16	2,79	4,475	16,945
	печенье	60	112	1,7	12,56	15,9
201	какао с молоком	180/200	115,893	3,4092	3,51	17,856
Итого:		500	317,853	9,8642	12,695	42,923
Итого за весь день:		1660	1626,84	57,97	57,68	224,88

1 неделя четверг						
№	Блюдо	Выход, г	Эн./л, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак						
224	каша ячневая с маслом	200	225,36	6,281	7,205	8,256
	хлеб пшеничный с маслом	50/10	64,08	2,37	0,3	14,49
136	чай с сахаром	180/200	25,3622	0,108	0,0275	6,309
Итого:		460	414,753	12,8402	11,735	41,202
Обед						
628	суп вермишелевый на мясном бульоне	200	175,8738	10,7438	5,3463	12,6188
302	курица в соусе	80	122,1136	7,3442	6,6546	8,2089
299	гречка с подливой	150	213,12	6,1938	0,7326	0,5994
13	салат морковно-капустный	60	45,465	0,824	3,6165	2,432
	хлеб пшеничный	50	106,8	3,95	0,5	24,15
136	чай с сахаром	180/200	25,3622	0,108	0,0275	6,309
Итого:		740	806,1664	29,2862	16,8932	76,6399
Уплотненный полдник						
184	каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	420,3984	11,4428	14,8189	70,2639
	вафли	60	112	1,7	12,56	15,9
382	кисель фруктовый	180/200	142,794	0,2304	0,0432	28,6308
	хлеб пшеничный	50	106,8	3,95	0,5	24,15
Итого:		510	509,8406	13,9208	15,1464	91,0629
Итого за весь день:		1710	1826,76	60,05	46,77	214,90

I неделя пятница						
№	Блюдо	Выход, г	Эн./ц, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак						
132	каша манная молочная с маслом	200	208,18	6,19	7,3	31,75
	хлеб пшеничный с маслом	50/10	64,08	2,37	0,3	14,49
201	Какао с молоком	180/200	115,893	3,4092	3,51	17,856
Итого:		460	500,153	12,9482	16,655	59,6685
Обед						
74	суп рисовый на м/б	200	191,905	13,7503	7,5653	2,7928
277	гуляш мясной	80	149,8813	12,7668	9,5756	3,0842
208	макароны с подливой	150	258,0343	11,776	9,1985	33,8187
	хлеб пшеничный	40	85,44	3,16	0,4	19,32
45	салат овощной	60	32,67	0,2475	3,0145	1,12
402	компот фруктовый	180/200	109,35	1,5795	0,324	74,2203
Итого:		730	871,20666	39,5076	25,494	89,7741
Уплотненный полдник						
	булочка	60	112	1,7	12,56	15,9
70	каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	207,3	6,578	9,81	26,421
136	чай с сахаром	180/200	25,3622	0,108	0,0275	6,309
	хлеб пшеничный	40	74,76	2,765	0,35	16,905
Итого:		500	387,8222	9,451	10,1875	49,635
Итого за весь день:		1690	1759,18	62,51	54,34	215,08



УТВЕРЖДАЮ
Доктор М.Ю.А. 30 "Василек"
г.Грозного
М.Мамакаева

Перспективное 10- дневное меню
Дети с 2 до 7 лет, 12 часовое пребывание

2 неделя понедельник						
№	Блюдо	Выход, г	Эн./ц, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак						
132	каша манная молочная с маслом	200	208,18	6,19	7,3	31,75
	хлеб пшеничный с маслом	50/10	64,08	2,37	0,3	14,49
136	Чай с сахаром	180/200	25,3622	0,108	0,0275	6,309
Итого:		460	429,143	12,9482	16,655	59,6685
Обед						
66	суп гороховый на мясном бульоне	200	262,255	13,695	11,7275	16,075
304	плов с курицей	200	318,0974	18,178	14,2168	29,4392
13	салат овощной	60	331,053	1,2848	3,7029	59,6936
	хлеб пшеничный	40	112,16	2,79	4,475	16,945
201	какао с молоком	180/200	115,893	3,4092	3,51	17,856
Итого:		700	1166,3594	36,1782	34,1654	150,7836
Уплотненный полдник						
	печенье	60	112	1,7	12,56	15,9
35	суп с макаронными изделиями	200	201,96	6,455	9,185	25,067
	хлеб пшеничный	40	112,16	2,79	4,475	16,945
136	Чай с сахаром	180/200	25,3622	0,108	0,0275	6,309
Итого:		500	227,3222	6,563	9,2125	31,376
Итого за весь день:		1660	1891,24	56,3294	60,5929	258,0481

2 неделя вторник						
№	Блюдо	Выход, г	Эп./ц, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак						
226	каша кукурузная молочная с маслом	200	284,48	6,929	7,357	8,488
	хлеб пшеничный с маслом	50/10	64,08	2,37	0,3	14,49
136	чай с сахаром	180/200	25,3622	0,108	0,0275	6,309
Итого:		460	396,8622	9,042	11,8695	24,857
Обед						
62	борщ красный на мясном бульоне	200	199,8775	10,2053	11,285	20,357
277	гуляш мясной	80	149,8813	12,7668	9,5756	3,0842
67	гречка отварная	150	213,12	6,1938	0,7326	0,5994
13	салат морковно-капустный	60	152,265	4,774	4,1165	26,582
402	компот фруктовый	200	109,35	1,5795	0,324	74,2203
	хлеб пшеничный	50	74,76	2,765	0,35	16,905
Итого:		740	955,9253	43,1048	26,0549	94,9319
Уплотненный полдник						
	булочка	60	112	1,7	12,56	15,9
184	каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	420,3984	11,4428	14,8189	70,2639
	хлеб пшеничный	50	74,76	2,765	0,35	16,905
136	Чай с сахаром	180/200	25,3622	0,108	0,0275	6,309
Итого:		450	452,7	13,1	12,4	68,8
Итого за весь день:		1650	1878,95	64,30	54,77	212,36

2 неделя среда						
№	Блюдо	Выход, г	Эн./ц, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак						
70	каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	207,3	6,578	9,81	26,421
	хлеб пшеничный с маслом	50/10	64,08	2,37	0,3	14,49
136	Чай с сахаром	180/200	25,3622	0,108	0,0275	6,309
Итого:		460	413,4	14,3	16,4	51,5
Обед						
110(1)	суп фасолевый на мясном бульоне	200	133,27	5,611	4,805	16,614
302	курица в соусе	70	120,4636	7,2542	6,6546	7,9139
67	макароны с подливой	150	246,48	8,742	6,627	39,27
13	салат морковно-капустный	60	152,265	4,774	4,1165	26,582
	хлеб пшеничный	50	106,8	3,95	0,5	24,15
136	Чай с сахаром	180/200	25,3622	0,108	0,0275	6,309
Итого:		730	871,5968	32,0547	23,0271	189,3202
Уплотненный полдник						
	вафли	60	112	1,7	12,56	15,9
132	каша манная молочная с маслом	200	208,18	6,19	7,3	31,75
	хлеб пшеничный	50	106,8	3,95	0,5	24,15
201	какао с молоком	180/200	115,893	3,4092	3,51	17,856
Итого:		510	299,2812	8,563	9,3683	45,1366
Итого за весь день:		1700	1815,32	66,85	61,69	397,99

2 неделя четверг						
№	Блюдо	Выход, г	Эн./ц, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак						
132	каша манная молочная с маслом	200	208,18	6,19	7,3	31,75
	хлеб пшеничный с маслом	50/10	64,08	2,37	0,3	14,49
136	чай с сахаром	180/200	25,3622	0,108	0,0275	6,309
Итого:		460	429,143	12,9482	16,655	59,67
Обед						
628	суп вермишелевый на мясном бульоне	200	175,8738	10,7438	5,3463	12,6188
302	курица в соусе	80	122,1136	7,3442	6,6546	8,2089
299	гречка отварная	150	213,12	6,1938	0,7326	0,5994
13	салат овощной	60	331,053	1,2848	3,7029	59,6936
	хлеб пшеничный	50	106,8	3,95	0,5	24,15
136	чай с сахаром	180/200	25,3622	0,108	0,0275	6,309
Итого:		740	806,9214	29,1372	16,3587	78,0529
Уплотненный полдник						
	печенье	60	112	1,7	12,56	15,9
189	каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	420,3984	11,4428	14,8189	70,2639
402	кисель фруктовый	200	109,35	1,5795	0,324	74,2203
	хлеб пшеничный	30	64,08	2,37	0,3	14,49
Итого:		490	509,8406	13,9208	15,1464	91,0629
Итого за весь день:		1690	1861,91	59,41	50,86	243,08

2 неделя пятница						
№	Блюдо	Выход, г	Эн./д, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак						
224	каша ячневая молочная	200	225,36	6,281	7,205	8,256
	хлеб пшеничный с маслом	50/10	119,53	3,735	5,79	14,53
136	чай с сахаром	180/200	25,3622	0,108	0,0275	6,309
Итого:		460	470,203	14,2052	17,225	69,902
Обед						
74	суп рисовый на мясном бульоне	200	191,905	13,7503	7,5653	2,7928
277	гуляш мясной	80	149,8813	12,7668	9,5756	3,0842
208	макароны с подливой	150	258,0343	11,776	9,1985	33,8187
13	салат морковно-капустный	60	152,265	4,774	4,1165	26,582
	хлеб пшеничный	50	106,8	3,95	0,5	24,15
382	кисель фруктовый	200	142,794	0,2304	0,0432	28,6308
Итого:		740	908,3639	46,4207	25,1961	164,648
Уплотненный полдник						
	булочка	60	112	1,7	12,56	15,9
70	каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	207,3	6,578	9,81	26,421
136	чай с сахаром	180/200	25,3622	0,108	0,0275	6,309
	хлеб пшеничный	30	64,08	2,37	0,3	14,49
Итого:		490	296,7422	9,056	10,1375	63,12
Итого за весь день:		1690	1758,73	71,18	54,92	297,67