

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша манная молочная сладкая с маслом сливочным	150	5.49	3.42	24.57	155.52	32
	Какао с молоком	180	2.75	2.97	9.43	77.54	3
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25	1.4	4.14	9.04	81.35	16
Итого за завтрак		355	9.64	10.53	43.04	314.41	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0.7	0.15	15.2	69	418
Итого за второй завтрак		150	0.7	0.15	15.2	69	
Обед	Капуста, припущенная	30	0.37	0.1	1.77	9.61	35
	Суп шахтерский с мясом говядины и со сметаной	185	2.99	4.35	14.16	103.68	19
	Жаркое по-домашнему	150	9.79	6.61	26.35	208.49	41
	Компот из сухофруктов	150	0.11	0.08	12.95	33.21	9
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.3	15.68	74.72	17
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.17	9.02	44.26	18
Итого за обед		575	16.52	11.61	79.93	473.97	
Полдник	Булочка "Домашняя"	50	3.61	6.88	23.94	129.58	73
	Чай с лимоном	180	0.02	0.02	6.19	25.38	31
Итого за полдник		230	3.63	6.9	30.13	154.96	
Ужин	Макаронны запеченные с яйцом	190	8.8	8.77	28.76	231.7	208
	Чай с сахаром	180	0	0	7.62	31.2	4
	Хлеб пшеничный	30	1.38	0.17	9.02	44.26	18
Итого за ужин		400	10.18	8.94	45.4	307.16	
Итого за день		1710	40.67	38.13	213.7	1319.5	

Рекомендации по организации здорового питания детей: Рыбная котлета с картофельным пюре, груша

ВТОРНИК 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	150	4.87	6.16	19	155	11
	Кофейный напиток с молоком	180	3.25	4.12	13.37	107.99	2
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	29	4.88	9.18	92.33	92.33	82
Итого за завтрак		359	13	19.46	124.7	355.32	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0.7	0.15	15.2	69	418
Итого за второй завтрак		150	0.7	0.15	15.2	69	
Обед	салат картофельный с огурцами солеными	30	0.63	5.09	4.23	66	95
	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	185	2.5	4.2	9.71	89.21	5
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	60	3.06	5.04	3.06	147.6	51
	Каша гречневая рассыпчатая	100	2.59	1.47	18.73	101.11	65
	Кисель	150	0.03	0	19.5	79.5	20
	Хлеб ржаной	40	0.03	0	2.7	10.3	20
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.17	9.02	44.26	18
Итого за обед		585	10.22	15.97	66.95	537.98	
Полдник	Печенье	20	1.5	2.3	10.1	83.4	86
	Снежок	180	6.3	5	22.54	152	21
Итого за полдник		200	7.8	7.3	32.64	235.4	
Ужин	Вареники ленивые	190	24.38	17.86	25.18	351.7	125
	Соус молочный	30	3.16	2.51	4.08	71.74	366
	Чай с сахаром	180	0	0	7.62	31.2	4
Итого за ужин		400	27.54	20.37	36.88	454.64	
Итого за день		1694	59.26	63.25	276.37	1652.34	

Рекомендации по организации здорового питания детей: Каша тыквенная, чай

ПЯТНИЦА 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная, сладкая с маслом	150	6.57	5.22	43.56	208.62	14
	Какао с молоком	180	2.75	2.97	9.43	77.54	3
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1.4	4.14	9.04	81.35	16
Итого за завтрак		355	10.72	12.33	62.03	367.51	4
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0.7	0.15	15.5	69	113
Итого за второй завтрак		150	0.7	0.15	15.5	69	
Обед	Закуска "Свеколка"	30	0.56	3.8	4.72	56.7	56
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	180	5.03	2.71	18.59	121.4	47
	Рагу овощное с мясом	150	7.97	8.15	14.55	182.81	91
	Компот из сухофруктов	150	0.11	0.08	12.95	33.21	9
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.3	15.68	74.72	17
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.17	9.02	44.26	18
Итого за обед		570	16.93	15.21	75.51	513.1	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3.4	1.55	35.83	172	28
	Напиток лимонный	150	0.04	0.04	12.37	50.76	90
Итого за полдник		210	3.44	1.59	48.2	222.76	
Ужин	Омлет натуральный с маслом	140	19.2	4.01	6.82	144.6	45
	Закуска из консервированной кукурузы	30	1.15	2.47	3.22	39.72	12
	Чай с сахаром	200	0	0	7.62	31.2	4
	Хлеб пшеничный	30	1.38	0.17	9.02	44.26	18
Итого за ужин		400	21.73	6.65	26.68	259.78	
Итого за день		1685	53.52	35.93	227.92	1432.15	

Рекомендации по организации здорового питания детей: Блинчики с медом, сок фруктовый

ЧЕТВЕРГ 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша гречневая молочная сладкая с маслом	150	5.24	8.09	28.39	186	74
	Кофейный напиток с молоком	180	3.25	4.12	13.37	107.99	2
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	29	4.88	9.18	92.33	92.33	82
Итого за завтрак		359	13.37	21.39	134.09	386.32	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0.7	0.1	15.15	69	113
Итого за второй завтрак		150	0.7	0.1	15.15	69	
Обед	Морковь припущенная	30	0.8	3.2	4.47	49.2	79
	Рассольник Ленинградский на мясокостном со сметаной	184	4.94	4.73	16.91	131.86	50
	Печень тушенная в соусе	90	12	6.93	4.95	130	406
	Пюре картофельное	120	2.16	1.93	22.7	119.5	8
	Кисель	150	0.03	0	19.5	79.5	20
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.3	15.68	74.72	17
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.17	9.02	44.26	18
Итого за обед		634	23.19	17.26	93.23	629.04	
Полдник	Йогурт	180	6.3	5	22.54	152	21
	Пряник	50	4.45	3	36.35	168	86
Итого за полдник		230	10.75	8	58.89	320	
Ужин	Пудинг творожный запеченый	170	21.1	27.2	17.6	315.35	42
	Соус (молочный) сметанный	30	3.16	2.51	4.08	71.74	366
	Чай с сахаром	200	0	0	8.5	34.7	4
Итого за ужин		400	24.26	29.71	30.18	421.79	
Итого за день		1773	72.27	76.46	331.54	1826.15	

Рекомендации по организации здорового питания детей: омлет, молоко, печенье

СРЕДА 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	150	5.14	5.21	18.05	139.63	68
	Какао с молоком	180	2.75	2.97	9.43	77.54	3
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1.4	4.14	9.04	81.35	16
Итого за завтрак		355	9.29	12.32	36.52	298.52	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0.7	0.15	15.2	69	418
Итого за второй завтрак		150	0.7	0.15	15.2	69	
Обед	Закуска из соленых огурцов с луком репчатым	40	0.35	2.05	1.05	23.92	19
	Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	180	4.71	2.42	16.18	107.58	52
	Биточек куриный	50	11.5	3.65	4.19	96.35	6
	Капуста тушеная	120	2.01	1.3	8.86	56.08	27
	Компот из сухофруктов	150	0.11	0.08	12.95	33.21	9
	Хлеб ржаной	30	1.88	0.3	15.68	74.72	17
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.17	9.02	44.26	18
Итого за обед		590	21.94	9.97	67.93	436.12	
	Ватрушка с творогом	60	3.4	1.55	35.83	172	61
	Чай с сахаром	180	0	0	7.64	31.2	4
Итого за полдник		240	3.4	1.55	43.47	203.2	
Ужин	Запеканка из рыбы с овощами	170	25.3	11.5	5.2	225.2	185
	Чай с сахаром	200	0	0	7.62	31.2	4
	Хлеб пшеничный	30	1.38	0.17	9.02	44.26	18
Итого за ужин		400	26.68	11.67	21.84	300.66	
Итого за день		1735	62.01	35.66	184.96	1307.5	

Рекомендации по организации здорового питания детей: Плов с курицей, кефир

Среднее значение за период 1неделя ясли

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1719.4	57.546	49.886	246.898	1507.528

ПОНЕДЕЛЬНИК 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	3.55	3.69	12.57	100.4	39
	Кофейный напиток с молоком	180	3.25	4.12	13.37	107.99	2
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1.4	4.14	9.04	81.35	16
Итого за завтрак		355	8.2	11.95	34.98	289.74	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0.7	0.15	15.2	69	418
Итого за второй завтрак		150	0.7	0.15	15.2	69	
Обед	Закуска из соленых огурцов с луком репчатым	40	0.35	2.05	1.05	23.92	75
	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	180	3.45	3.31	11.92	93.18	34
	Биточек из говядины	50	7.63	8.37	4.1	126.25	13
	Соус (молочный) сметанный	30	2.21	2.25	10.96	74.94	80
	Каша гречневая рассыпчатая	100	2.59	1.47	18.73	101.11	65
	Кисель	150	0.03	0	19.5	79.5	20
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.3	15.68	74.72	17
Хлеб пшеничный	20	1.38	0.17	9.02	44.26	18	
Итого за обед		610	19.52	17.92	90.96	617.88	
Полдник	Плюшка	50	3.46	3.49	25.27	105.21	10
	Чай с сахаром	180	0	0	7.62	31.2	4
Итого за полдник		230	3.46	3.49	32.89	136.41	
Ужин	Рагу овощное	200	2.53	2.87	23.5	132.39	91
	Чай с лимоном	180	0.02	0.02	6.19	25.38	31
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.17	9.02	44.26	18
Итого за ужин		400	3.93	3.06	38.71	202.03	
Итого за день		1745	35.81	36.57	212.74	1315.06	

Рекомендации по организации здорового питания детей: Рыба тушеная, снежок

ВТОРНИК 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	150	6.12	5.13	25.02	197.37	19
	Какао с молоком	180	2.75	2.97	9.43	77.54	3
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	29	2.25	4.88	9.18	92.33	82
Итого за завтрак		359	11.12	12.98	43.63	367.24	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0.7	0.15	15.2	69	418
Итого за второй завтрак		150	0.7	0.15	15.2	69	
Обед	Икра из свеклы	30	0.45	2.4	2.8	35	51
	Суп картофельный с фасолью	150	3.29	3.07	9.79	81	81
	Котлета из говядины	60	9.5	8.93	3.67	133.2	72
	Капуста тушеная	120	2.01	1.3	8.86	56.08	27
	Компот из сухофруктов	150	0.11	0.08	12.95	33.21	9
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.3	15.68	74.72	17
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.17	9.02	44.26	18
Итого за обед		570	18.62	16.25	62.77	457.47	
Полдник	Печенье	20	1.5	2.3	10.1	83.4	86
	Снежок	180	5.22	4.5	20.52	144	21
Итого за полдник		200	6.72	6.8	30.62	227.4	
Ужин	Картофель отварной в молочном соусе	170	4.68	4.98	26.32	168.8	141
	Чай с сахаром	200	0	0	7.62	31.2	4
	Хлеб пшеничный	30	1.38	0.17	9.02	44.26	18
Итого за ужин		400	6.06	5.15	42.96	244.26	
Итого за день		1679	43.22	41.33	195.12	1365.37	

рекомендации по организации здорового питания детей: Творожок, сок фруктовый

пятница 10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	150	4.87	5	18.2	154.3	12
	Кофейный напиток с молоком	180	3.25	4.12	13.37	107.99	2
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1.4	4.14	9.04	81.35	16
Итого за завтрак		355	9.52	13.26	40.61	343.64	
Второй завтрак	Сок яблочный	180	0.9	0.18	18.18	82.8	113
Итого за второй завтрак		180	0.9	0.18	18.18	82.8	
Обед	Капуста, припущеная	30	0.37	0.1	1.77	9.61	88
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	4.45	2.49	10.89	83.76	67
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	60	3.06	5.04	3.06	147.6	51
	Пюре картофельное	120	2.16	1.93	22.7	119.5	8
	Кисель	150	0.03	0	19.5	79.5	20
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.3	15.68	74.72	17
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.17	9.02	44.26	18
Итого за обед		570	13.33	10.03	82.62	558.95	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	3.4	1.55	35.83	172	61
	Напиток лимонный	150	0.04	0.04	12.37	50.76	90
Итого за полдник		210	3.44	1.59	48.2	222.76	
Ужин	Омлет натуральный с маслом	150	20.6	4.3	7.31	155	45
	Закуска из горошка консервированного	30	1.19	2.08	2.5	33.44	10
	Чай с сахаром	200	0	0	7.62	31.2	4
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.17	9.02	44.26	18
Итого за ужин		400	23.17	6.55	26.45	263.9	
Итого за день		1715	50.36	31.61	216.06	1472.05	

рекомендации по организации здорового питания детей: Солянка овощная, кефир

ЧЕТВЕРГ 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	150	4.87	6.16	19	155	11
	Какао с молоком	180	2.75	2.97	9.43	77.54	3
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	29	2.25	4.88	9.18	92.33	82
Итого за завтрак		359	9.87	14.01	37.61	324.87	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0.7	0.15	15.2	69	418
Итого за второй завтрак		150	0.7	0.15	15.2	69	
Обед	Морковь припущенная	30	0.8	3.2	4.47	49.2	79
	Свекольник со сметаной	180	3.38	5.2	11.03	116.11	25
	Печень тушенная в соусе	90	12	6.93	4.95	130	406
	Макаронные изделия отварные	100	4.22	1.96	32.06	167.02	43
	Компот из сухофруктов	150	0.11	0.08	12.95	33.21	9
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.3	15.68	74.72	17
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.17	9.02	44.26	18
Итого за обед		610	23.77	17.84	90.16	614.52	
Полдник	Вафли	20	1.5	2.36	14.38	83.4	77
	Йогурт	180	6.3	5	22.54	152	21
Итого за полдник		200	7.8	7.36	36.92	235.4	
Ужин	Запеканка из творога	180	13.6	9.26	9.92	183.13	26
	Соус (молочный) сметанный	40	2.21	2.25	10.96	74.94	80
	Чай с сахаром	180	1.38	0.17	9.02	44.26	4
Итого за ужин		400	17.19	11.68	29.9	302.33	
Итого за день		1719	59.13	50.99	209.79	1546.12	

Рекомендации по организации здорового питания детей: Гречка с курицей, сок

среда 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша пшенная молочная сладкая с маслом	150	4.91	6.35	20.05	161.35	46
	Кофейный напиток с молоком	180	2	1.8	13.5	74.2	2
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1.4	4.14	9.04	81.35	16
Итого за завтрак		355	8.31	12.29	42.59	316.9	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0.7	0.15	15.2	69	418
Итого за второй завтрак		150	0.7	0.15	15.2	69	
Обед	Закуска "свеколка"	30	0.56	3.8	4.72	56.7	56
	Суп с клецками на курином бульоне	180	4.54	2.1	14.9	126.55	58
	Плов с мясом	150	9.76	7.51	23.41	205.31	103
	Кисель	150	0.03	0	19.5	79.5	20
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.3	15.68	74.72	17
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.17	9.02	44.26	18
Итого за обед		570	22.47	17.63	74.93	587.04	
Полдник							
	Булочка домашняя	50	3.61	6.88	23.94	129.58	73
	Молоко кипяченое	170	5.54	5.98	7.5	109.14	23
Итого за полдник		220	9.15	12.86	31.44	238.72	
Ужин	Тефтеля рыбная	50	7.28	2.4	6.4	90.3	84
	Капуста тушеная	150	2.51	1.62	11.07	70.1	27
	Чай с сахаром	180	0	0	7.62	31.2	4
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.17	9.02	44.26	18
Итого за ужин		400	11.17	4.19	34.11	235.86	
Итого за день		1695	51.8	47.12	198.27	1447.52	

Рекомендации по организации здорового питания детей: Оладьи с повидлом, кефир

Среднее значение за период ясли 2 неделя

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1710.6	48.064	41.524	206.396	1429.224