

МЕНЮ

САД 12 ЧАСОВ

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша гречневая на молоке	200	7.1	7.5	28.8	212
Какао с молоком	180	3.5	2.8	18.6	114
Бутерброд с маслом	30/5	2.3	5	15.4	116
Итого		12.9	15.3	62.8	441
II Завтрак					
Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77
Итого		0.9	0.2	18.2	77
Обед					
Суп молочный с вермишелью	250	5.1	4.8	18	137
Суп картофельный с макаронными изделиями (аллергики)	250	2.8	2.8	20.2	118
Картофель с овощами тушёные в соусе	150	3.5	9.3	28.3	212
Омлет натуральный	55	5.4	7	1.1	90
Компот из кураги с витамином «С»	180	0.9	0.1	21.5	91
Хлеб ржаной	45	3	0.4	19.1	92
Батон нарезной	17	1.3	0.5	8.7	45
Соль	5				
Итого		19.2	22.1	96.7	667
Полдник					
Булочка «Веснушка»	63	6.7	5.1	42.8	245
Морковь тушёная с рисом	150	2.7	6.1	23.9	162
Кисель из джема	180	0.2		37	146
Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52
Мандарин	73	0.6	0.1	5.5	28
Яблоко (аллергики)	73	0.3	0.3	7.234	
Итого		11.7	11.9	119.5	633
Всего		44.7	49.5	297.2	1819

Медицинская сестра _____

МЕНЮ

САД 12 ЧАСОВ

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Запеканка из творога с молочным сладким соусом	130/30	24.1	17	25	353
Чай с молоком	180	3	2.4	18.7	109
Бутерброд с маслом	30/5	2.3	5	15.4	116
Итого		29.4	24.4	59.1	578
II Завтрак					
Ряженка	180	5.2	4.5	7.6	97
Итого		5.2	4.5	7.6	97
Обед					
Салат из свеклы	60	0.9	4	7.3	68
Суп крестьянский с крупой, мясом и сметаной	250/12/10	5.5	8.5	10.9	147
Тефтели из говядины (паровые)	75/20	12.7	15.2	8.5	228
Пюре картофельное	150	3.4	5.2	22.9	151
Компот из чернослива с витамином «С»	180	0.5	0.2	23.3	99
Хлеб ржаной	45	3	0.4	19.1	92
Батон нарезной	17	1.3	0.5	8.7	45
Соль	5				
Итого		27.3	34	100.7	830
Полдник					
Пудинг рыбный (паровой)	80	12.4	5	5.5	116
Мясо отварное (аллергики)	80	23.4	20.1		274
Овощи припущенные	150	2.7	4.2	9	86
Напиток апельсиновый	180	0.1		14.7	60
Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52
Яблоко	70	0.3	0.3	6.9	33
Итого		17	10.1	46.4	347
Всего		78.9	73	213.8	1852

Медицинская сестра _____

МЕНЮ

САД 12 ЧАСОВ

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша рисовая молочная с маслом	200	4.8	6.7	30.9	204
Кофейный напиток	180	2.8	2.2	19.1	108
Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	79
Яйцо варёное	40	4.9	4.5	0.3	61
Итого		14.8	14.3	65.7	452
II Завтрак					
Биокефир	180	6.1	4.5	9.9	110
Зефир	33	0.3		26.3	108
Итого		6.4	4.5	36.2	218
Обед					
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	250/12/10	5.4	6.5	13	137
Рулет из говядины (паровой)	80	13.3	13.4	7.5	202
Морковь с зелёным горошком в молочном соусе	150	2.9	5.6	10.7	106
Напиток витаминизированный	180				
Хлеб ржаной	45	3	0.4	19.1	92
Батон нарезной	17	1.3	0.5	8.7	45
Соль	5				
Итого		25.9	26.4	59	582
Полдник					
Булочка домашняя	63	6.8	5.2	41.4	239
Капуста тушёная с яблоками	150	3.3	4	14	107
Чай с сахаром	166/14	0.2		14	56
Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52
Груша	70	0.3	0.2	7.2	33
Итого		12.1	10	86.9	487
Всего		59.2	55.2	247.8	1739

Медицинская сестра _____

МЕНЮ

САД 12 ЧАСОВ

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	6.7	6.9	32.4	219
Молоко кипячёное	180	5	4.4	8.3	94
Бутерброд с маслом	30/5	2.3	5	15.4	116
Итого		14	16.3	56.1	429
II Завтрак					
Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77
Итого		0.9	0.2	18.2	77
Обед					
Салат «Школьные годы»	60	1.4	4.1	4.5	62
Суп картофельный с рисом и отварной курой	250/25	7.3	6.8	17.8	163
Суп картофельный с рисом и мясом (аллергики)	250	5.5	5.2	17.8	141
Биточки рубленые из курицы (паровые)	80	22.5	21.5	5	303
Мясо отварное (аллергики)	80	23.4	20.1		274
Пюре из свеклы	150	3.3	5.2	15.5	121
Компот из изюма с витамином «С»	180	0.4	0.1	24	99
Хлеб ржаной	45	3	0.4	19.1	92
Батон нарезной	17	1.3	0.5	8.7	45
Соль	5				
Итого		39.2	38.6	94.6	885
Полдник					
Ленивые вареники с молочным сладким соусом	150/30	25.5	15.5	27.7	355
Йогурт	180	3.6	2.7	5.4	86
Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52
Банан	73	1.1	0.4	15.3	70
Итого		31.7	19.2	58.7	563
Всего		85.8	74.3	227.6	1954

Медицинская сестра _____

МЕНЮ

САД 12 ЧАСОВ

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Макароны отварные с сыром	195	10.1	9.7	39	285
Кофейный напиток	180	3	2.3	19.4	111
Бутерброд с маслом	30/5	2.3	5	15.4	116
Итого		15.4	17	73.8	512
II Завтрак					
Биокефир	180	6.1	4.5	9.9	110
Печенье	33	2.5	3.2	24.6	138
Итого		8.6	7.7	34.5	248
Обед					
Икра кабачковая	60	0.9	6.1	4.7	78
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	250/12/10	5.5	6.6	9.8	126
Запеканка картофельная с мясом и сметанным соусом	180/20	16	20	34.8	389
Компот из свежих груш с витамином «С»	180	0.1	0.1	17.2	71
Хлеб ржаной	45	3	0.4	19.1	92
Батон нарезной	17	1.3	0.5	8.7	45
Соль	5				
Итого		26.8	33.7	94.3	801
Полдник					
Рыба отварная	75	13.3	0.5	0.3	59
Мясо тушёное (аллергики)	75	22.5	19.3		263
Овощи припущенные в молочном соусе	150	3.2	3.1	14.8	102
Чай с сахаром	166/14	0.2		14	56
Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52
Апельсин	70	0.6	0.1	5.7	30
Яблоко (аллергики)	70	0.3	0.3	6.9	33
Итого		18.8	4.3	45.1	299
Всего		69.6	62.7	247.7	1860

Медицинская сестра _____

МЕНЮ

САД 12 ЧАСОВ

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	6.4	8.2	27.5	211
Чай с молоком	180	3	2.4	18.7	109
Бутерброд с маслом	30/5	2.3	5	15.4	116
Сыр порционный	15	3.5	4.4		55
Итого		15.2	20	61.6	491
II Завтрак					
Молоко кипячёное	180	5	4.4	8.3	94
Итого		5	4.4	8.3	94
Обед					
Суп рыбный «Лосось»	250	5.8	2.7	16.9	116
Суп картофельный (аллергики)	250	1.7	2.7	13.3	85
Сосиски отварные	59	6.4	13.9	0.2	151
Капуста тушёная	150	3.5	6	14.7	129
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180			12.6	50
Хлеб ржаной	45	3	0.4	19.1	92
Батон нарезной	17	1.3	0.5	8.7	45
Соль	5				
Итого		20	23.5	72.2	583
Полдник					
Пирожок с джемом	68	6.6	5.1	50.2	271
Рагу из овощей	150	2.6	11	15.9	174
Напиток лимонный	180	0.1		14.9	61
Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52
Яблоко	70	0.3	0.3	6.9	33
Итого		11.1	17	98.2	591
Всего		51.3	64.9	240.3	1759

Медицинская сестра _____

МЕНЮ

САД 12 ЧАСОВ

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Молочная вермишель с маслом	200	5.5	6.7	26.7	190
Кофейный напиток	180	3	2.3	19.4	111
Бутерброд с маслом	30/5	2.3	5	15.4	116
Итого		10.8	14	61.5	417
II Завтрак					
Биокефир	180	6.1	4.5	9.9	110
Итого		6.1	4.5	9.9	110
Обед					
Салат «Свеколка»	60	1	4	10.2	82
Суп из овощей с мясом и сметаной	150/12/10	5.7	6.6	12.5	137
Печень по - строгановски	75	15.1	8.2	2.1	163
Каша гречневая рассыпчатая	150	6	5.6	27.5	184
Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77
Хлеб ржаной	45	3	0.4	19.1	92
Батон нарезной	17	1.3	0.5	8.7	45
Соль	5				
Итого		33	25.5	98.3	780
Полдник					
Суфле рыбное (паровое)	80	14	5.3	1.8	110
Мясо отварное (аллергики)	80	23.4	20.1	0.5	276
Картофель в молоке	150	4.5	4.1	27.6	166
Кисель	180			25.7	103
Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52
Мандарин	73	0.6	0.1	5.5	28
Яблоко (аллергики)	73	0.3	0.3	7.2	34
Итого		20.6	10.1	70.9	459
Всего		70.5	54.1	240.6	1766

Медицинская сестра _____

МЕНЮ

САД 12 ЧАСОВ

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Пудинг из творога с молочным сладким соусом	158/30	25.3	21.1	42.7	466
Какао с молоком	180	3.5	2.8	18.6	114
Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	79
Итого		31.1	24.8	76.7	659
II Завтрак					
Ряженка	180	5.2	4.5	7.6	97
Итого		5.2	4.5	7.6	97
Обед					
Салат из свежих огурцов	60	0.5	4.1	1.4	45
Суп картофельный с горохом и мясом	250/12	9.3	5.4	20	166
Гуляш из говядины	45/30	13.6	15.2	3.7	205
Картофель отварной	150	3.4	4.7	27.6	167
Напиток витаминизированный	180				
Батон нарезной	17	1.3	0.5	8.7	45
Соль	5				
Итого		31.1	30.3	80.5	720
Полдник					
Пирожок с капустой	68	7.9	6.8	37.9	244
Каша манная молочная, жидкая	200	4.8	6.6	23.3	172
Чай с лимоном и сахаром	166/14/7	0.2		14.1	58
Груша	70	0.3	0.2	7.2	33
Итого		13.2	13.6	82.5	507
Всего		80.6	73.2	247.3	1983

Медицинская сестра _____

МЕНЮ

САД 12 ЧАСОВ

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша молочная «Артековская» с маслом сливочным	200	5.5	7	31.1	210
Молоко кипячёное	180	5	4.4	8.3	94
Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	79
Итого		12.8	12.3	54.8	383
II Завтрак					
Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77
Печенье	33	2.5	3.2	24.6	138
Итого		3.4	3.4	42.8	215
Обед					
Суп картофельный с вермишелью и курой отварной	250/25	7.9	6.9	18.9	170
Суп картофельный с вермишелью и мясом (аллергики)	250	6.1	5.3	18.9	148
Кнели из кури (паровые)	78	29.7	28.4	4.8	391
Мясо тушёное (аллергики)	78	23.6	26.1	0.7	331
Свекла тушёная в сметанном соусе	150	2.4	2.5	15.3	97
Компот из свежих яблок с витамином «С»	180	0.1	0.1	17	71
Хлеб ржаной	45	3	0.4	19.1	92
Батон нарезной	17	1.3	0.5	8.7	45
Соль	5				
Итого		44.4	38.8	83.8	866
Полдник					
Омлет с сыром	60	7.6	9.6	1.1	123
Запеканка капустная с молочным соусом	125/25	5.1	9.3	21.3	192
Чай с молоком	180	3	2.4	18.7	109
Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52
Апельсин	70	0.6	0.1	5.7	30
Яблоко (аллергики)	70	0.3	0.3	6.9	33
Итого		17.8	22	57.1	506
Всего		78.4	76.5	238.5	1970

Медицинская сестра _____

МЕНЮ

САД 12 ЧАСОВ

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша пшенная молочная с маслом	200	6.7	7.3	33.3	226
Кофейный напиток	180	3	2.3	19.4	111
Бутерброд с маслом	30/5	2.3	5	15.4	116
Сыр (порциями)	15	3.5	4.4		55
Итого		15.5	19	68.1	508
II Завтрак					
Ряженка	180	5.2	4.5	7.6	97
Вафли	33	0.9	1.1	25.5	117
Итого		6.1	5.6	33.1	214
Обед					
Икра кабачковая	60	1.7	4.1	3.8	59
Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной	250/12/10	6.1	6.8	17.7	160
Голубцы ленивые	200	15.1	17.3	16.7	285
Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77
Хлеб ржаной	45	3	0.4	19.1	92
Батон нарезной	17	1.3	0.5	8.7	45
Соль	5				
Итого					
Полдник					
Котлеты рыбные (паровые)	75	9.7	2.5	7.2	90
Мясо отварное (аллергии)	75	21.9	18.8	0.4	259
Пюре из моркови	150	3.1	5.2	13.2	112
Соус сметанный	20	0.5	1.6	1.8	29
Кисель из апельсинов	180	0.4	0.1	24	101
Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52
Банан	73	1.1	0.4	15.3	70
Итого		16.3	10.4	71.8	454
Всего		66	64.3	257.2	1894

Медицинская сестра _____