

Журнал *Великий И.С. Беге*

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
Завтрак1									
Яйца вареные(Т)	40	Сырники из творога С(Т)	120	Каша манная молочная С(Т)	200	Запеканка из творога С(Т)	120	Суп молочный с крупой пшеничный С	200
Каша рисовая сладкая С	130	Соус сметанный С	30	Чай с лимоном С(Т)	180	Соус сметанный С	30	Батон с маслом сливочным и сыром С.	30/10/15
Хлеб пшеничный.	20	Какао с молоком С (Т)	180	Батон с маслом сливочным и сыром С.	30/10/15	Кофейный напиток с молоком. С(Т)	200	Чай с лимоном С(Т)	180
Чай с лимоном С(Т)	180	Батон с маслом сливочным и сыром С.	30/10/15			Батон с маслом сливочным С	35/10		
Батон с маслом сливочным С	35/10	Зефир С	30			Мармелад	30		
Завтрак2									
Яблоки свежие С.	100	Сок фруктовый для детского питания 1л С	100	Сок фруктовый для детского питания 1л С	100	Яблоки свежие С	100	Яблоки свежие С.	100
Обед									
Суп картоф.с макар на бульоне из кур С(Т).	180	Сельдь солёная С	25	Суп картоф.с мясными фрикадельками С(Т)	200	Суп картофельный с бобовыми(горох.) на слив. масле С.	180	Борщ из свежей капусты на м.к.б. С	200
Биточки из кур С(Т)	80	Борщ из свежей капусты на м.к.б. С.	180	Плов из говядины С	165	Гренки для супов С.	20	Каша гречневая с мясом С	160
Каша перловая С	130	Биточек говяжий С(Т)	80	Огурцы соленные С	50	Оладьи из говяжьей печени по-купецки С	68	Салат из свеклы и зелёного горошка С	50
Капуста тушеная С	50	Картофельное пюре С(Т).	130	Хлеб пшеничный.	20	Картофельное пюре С(Т).	130	Хлеб Ароматный Таганрогский С.	20
Хлеб пшеничный.	20	Свекла отварная С	50	Хлеб Ароматный Таганрогский С.	20	Салат из квашеной капусты с луком С	50	Хлеб пшеничный.	20
Хлеб Ароматный Таганрогский С.	20	Хлеб пшеничный.	20	Кисель С	180	Хлеб Ароматный Таганрогский С.	20	Компот из смеси сухофруктов С	180
Компот из смеси сухофруктов С	180	Хлеб Ароматный Таганрогский С.	20			Компот из смеси сухофруктов С	180		
		Компот из ябл. С	180						
Полдник									
Котлеты рыбные из минтай С	80	Омлет натуральный С(Т)	80	Яйца вареные(Т)	40	Рыба отварная Минтай С	80	Яйца вареные(Т)	40
Картофельное пюре С(Т)	150	Макаронные изделия отварные С	140	Икра морковная С	50	Каша овсяная молочная"Геркулес" С	150	Салат из моркови и яблок С (Т)	50
Свекольная икра С	50	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	35	Икра овощная С	50	Хлеб пшеничный С.	40
Хлеб пшеничный	20	Салат из моркови С	50	Булочка домашняя С	69	Хлеб пшеничный	35	Рогалик с повидлом С	88
Сок фруктовый для детского питания1С	180	Кефир С(Т).	200	Сгущенное молоко Я	20	Сок фруктовый для детского питания 0,2	200	Кефир С(Т).	200
		Яблоки свежие С.	100	Кефир С(Т).	200			Зефир С	30
				Яблоки свежие С.	100				

6 день понедельник		7 день вторник		8 день среда		9 день четверг		10 день пятница	
Завтрак1									
Макаронные изделия отварные С	140	Зарники ленивые С(Т)	150	Каша манная молочная С	200	Суп молочный с крупой пшеничный С	200	Суп молочный с крупой гречневой С	200
Яйца вареные(Т)	40	Соус сметанный С	30	Чай с лимоном С(Т)	180	Чай с лимоном С(Т)	180	Батон с маслом сливочным и сыром С.	30/10/15
Хлеб пшеничный.	20	Кофейный напиток с молоком С(Т)	180	Батон с маслом сливочным и сыром С	35/10/15	Батон с маслом сливочным С	35/10	Чай с лимоном С(Т)	180
Чай с лимоном С(Т)	180	Батон с маслом сливочным С	35/10			Зефир Я	20		
Батон с маслом сливочным С	35/10	Печенье сладков	20						
Завтрак2									
Яблоки свежие С.	100	Сок фруктовый для детского питания 1л С	100	Банан	100	Сок фруктовый для детского питания 1л С	100	Яблоки свежие С	100
Обед									
Суп с клецками на кур. бульоне С	180	Сельдь солёная С	25	Суп картофельный с макаронными изделиями на м.к.б.С	200	Суп карт с рыбными фрикадельками С	180	Борщ из свежей капусты и картофелем на м.к.б. С	181
Кур. отварные С(Т)	80	Борщ из свежей капусты на м.к.б. С.	180	Голубцы лен. с говяд.С (Т)	156	Печень по-строгановски С	80	Тефтели из говядины с рисом (бжжи) С(Т)	80
Каша перловая С	130	Биточек говяжий С(Т)	80	Свекла отварная С	50	Картофель отварной С (Т)	150	Картофельное пюре С(Т)	150
Капуста тушеная С	50	Картофельное пюре С(Т).	130	Хлеб Ароматный Таганрогский С.	30	Салат из квашеной капусты со свеклой С	50	Салат из свеклы с солен.огурцами С	50
Хлеб Ароматный Таганрогский С.	20	Свекла отварная С	50	Хлеб пшеничный С	30	Хлеб Ароматный Таганрогский С.	30	Хлеб пшеничный.	20
Хлеб пшеничный.	20	Хлеб Ароматный Таганрогский Я.	20	Кисель С	180	Хлеб пшеничный С	30	Хлеб Ароматный Таганрогский С.	20
Компот из смеси сухофруктов С	180	Хлеб пшеничный.	20			Компот из ябл. С	180	Компот из смеси сухофруктов С	180
		Компот из ябл.с лимон. С	184						
Полдник									
Рыба тушеная Минтай с овощами С	90	Омлет натуральный С(Т)	80	Яйца вареные(Т)	40	Ляпшевник с творогом С	160	Яйца вареные(Т)	40
Картофельное пюре С(Т)	150	Каша пшеничная мол.С	150	Хлеб пшеничный	35	Соус сметанный С	30	Икра кабачковая С	50
Свекольная икра С	50	Салат из моркови С	50	Икра овощная С	50	Салат из моркови и яблок С (Т)	50	Хлеб пшеничный	35
Хлеб пшеничный	35	Кефир С(Т).	200	Рогалик с повидлом С	88	Молоко кипяченое С(Т).	200	Оладьи, запеч. со сгущен. молоком С	110
Сок фруктовый для детского питания 0,2	200	Яблоки свежие С.	100	Кефир С(Т).	200	Яблоки свежие С.	100	Кефир С(Т).	200

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Сад

Сезон:

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	Каша пшеничная молочная С	150	4,72	5,12	22,37	154,68	
	Икра кабачковая С	60					
	Хлеб пшеничный С	40					
	Чай с лимоном С	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
	Батон с маслом сливочным С	35/10					
	Мармелад С	30					
Итого за Завтрак			9,87	9,73	37,96	279,1	
Завтрак2	Яблоки свежие С в2	100					
	Итого за Завтрак2						
Обед	Суп перловый на м.к.б. С	250					
	Котлета говяжья С	73	9,43	10,66	6,42	159,32	
	Картофельное пюре С	150	3,18	6,02	23,15	159,4	
	Капуста тушеная С	60	1,54	1,9	7,94	51,43	
	Хлеб ржано-пшеничный Ароматный С	40					
	Хлеб пшеничный С	40					
	Сок яблочный 1л С	200					
Итого за Обед			14,15	18,58	37,51	370,15	
Полдник	Вареники ленивые С	115	32,49	9,82	33,22	351,22	
	Соус сметанный сладкий С	50	3,36	23,69	6,72	253,53	
	Какао на молоке С	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
Итого за Полдник			39,62	37,44	65,89	758,67	
Итого за день			63,64	65,75	141,36	1407,92	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Сад

Сезон:

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой С	200	5,36	6,58	20,21	161,18	
	Хлеб пшеничный С	40					
	Чай с лимоном С	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
	Батон с маслом сливочным и сыром С	35/10/15					
	Зефир С	40					
	Хлеб пшеничный С	40					
Итого за Завтрак			5,43	6,59	35,52	222,8	
Завтрак2	Сок яблочный 0,2 С	200					
	Итого за Завтрак2						
Обед	Борщ из свежей капусты и картофелем на м.к.б. С	250	1,473	5,165	8,382	86,134	
	Суфле из отварного мяса запеченное С	90					
	Картофель отварной С	150	4,62	10,35	40,01	268,32	
	Салат из свеклы и моркови С	54					
	Хлеб ржано-пшеничный Ароматный С	35					
	Кисель С	200					
Итого за Обед			6,093	15,515	48,392	354,454	
Полдник	Рогалик с повидлом С	104					
	Зефир С	180	5,04	5,74	7,36	101,27	